মিলনতত্ত্ব

Medical Intercourse Guide

(শুধু বিবাহিত পুরুষের জন্য)

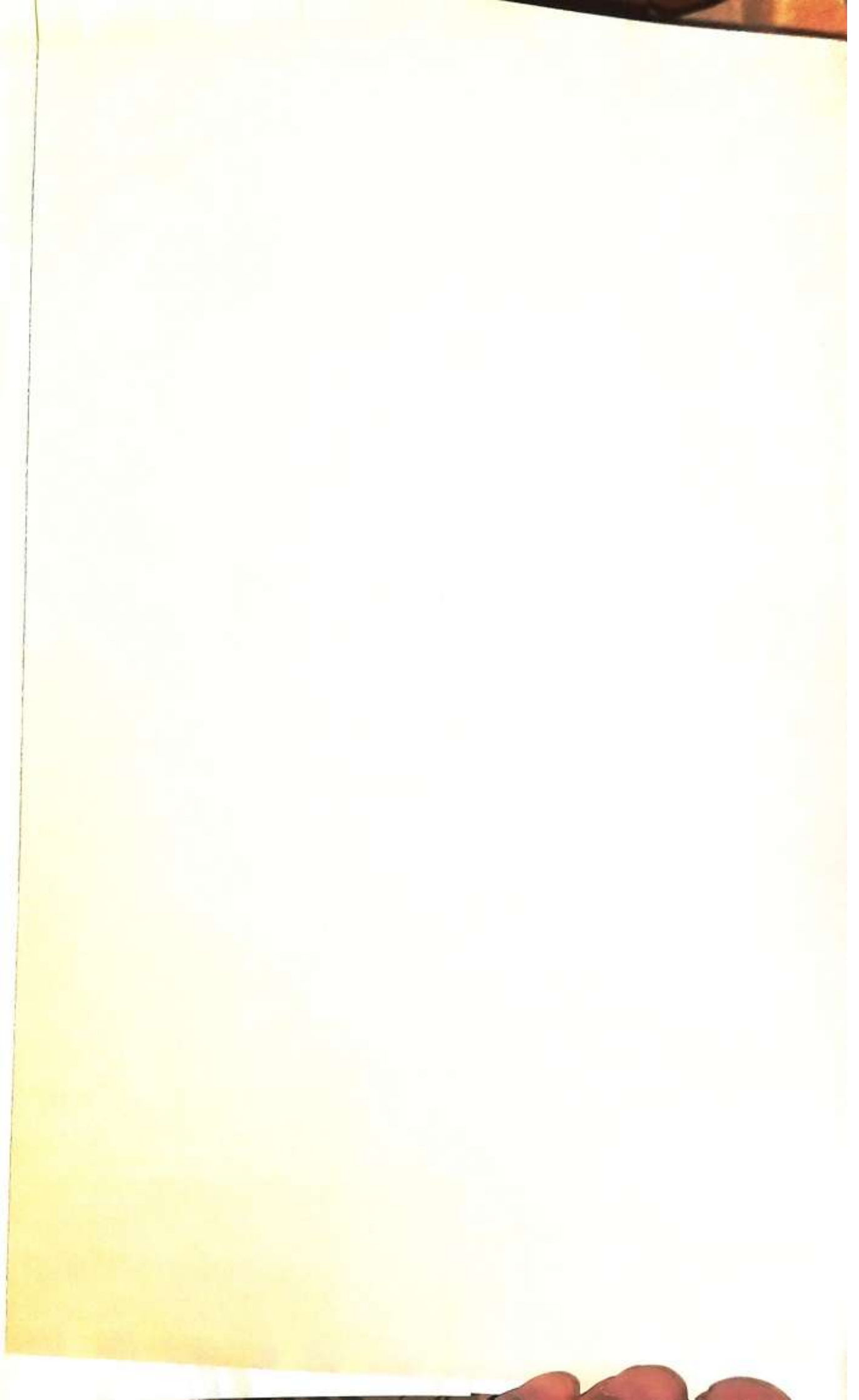
ডা. শামসুল আরেফীন

বিবাহ প্রস্তুতি নিয়ে ডা. শামসুল আরেফীনের স্পেশাল কোর্স 'Marriage Preparation' এর আয়োজন করা হয়েছে Aslaf Academy এর পক্ষ থেকে। কোর্স সম্পর্কে বিস্তারিত জানতে ঘুরে আসুন-

মিলনতত্ত্ব

Medical Sex Guide

(শুধু বিবাহিত পুরুষের জন্য)

যদি অবিবাহিত হন, দয়া করে আর
একটি পাতাও উল্টাবেন না। সবকিছুর
একটা সময় আছে। অতি-কৌতূহল
ক্ষতির কারণ। যদি এই বইয়ের কারণে
কোনো গুনাহ্ করে বসেন, তার দায়
শুধুই আপনার একার।

মিলনতত্ত্ব

Medical Sex Guide

(শুধু বিবাহিত পুরুষের জন্য)

ডা. শামসুল আরেফীন

সম্পাদনা

মুফতি হাফিজ আল-মুনাদী

প্রথম প্রকাশ
নভেম্বর ২০২১
Inkspring Publication

প্রচ্ছদ : আবুল ফাতাহ মুন্না

পৃষ্ঠাসজ্জা : ডা. শামসুল আরেফীন

অর্ডার করতে-

Mail : inkspringpublication@gmail.com

Order Form : https://forms.gle/NNJSQnDJhsQkFbZeA

Phone : 01735-415333

নির্ধারিত মূল্য : ১৭০ টাকা

Milontotto by Dr. Shamsul Arefin, published by Inkspring Publication
Dhaka, Bangladesh.

অনুপ্রেরণা

আমার সেই হাসিমুখ রোগী ভাইটাকে যার স্ত্রীকে আমি ফোন করে বলেছিলাম, 'বোন, একটা বছর তো কষ্ট করেছেন, আমাকে আর ৬টা মাস সময় দেন। আমি একটু আপনার স্বামীর চিকিৎসা করে দেখি। এরপর না হয় তালাকের সিদ্ধান্তে যাবেন'।

প্রেমেরই বিয়ে ছিল। জানিনা কী হল এরপর।

সূচিপত্র

ভূমিকা

পশ্চিমা পুঁজিবাদী সভ্যতা মানুষের স্বভাবগত ফিতরাতী (instinctive) বৈশিষ্ট্যগুলো ধ্বংস করে দিচ্ছে। যে বিষয়টা মানুষ এমনিতেই নিজের ভেতর টের পেত, বা আপনাআপনিই ধরে ফেলত, শিখে ফেলত, কেউ বুঝিয়ে না দিলেও একা একাই বুঝে ফেলত; সে বিষয়গুলোকে পুঁজিবাদী ভোগবাদী সভ্যতা ধোঁয়াটে করে ফেলছে, অস্পষ্ট করে ফেলছে নিজের ব্যবসায়িক স্বার্থে। একজন পুরুষ সন্দেহে পড়ে যাচ্ছে— সে পুরুষ, না নারী। চোখে দেখেও, জীবনের অভিজ্ঞতা থেকে বুঝেও একজন বিশ্বাস করছে একটা ছেলে যা পারে, একটা মেয়েও তাই পারে— নারী-পুরুষ সমান। মানুষের স্বাভাবিক সমাজ-বন্ধন, সহজাত গোত্রশক্তি ধ্বংস করে দিচ্ছে, সমাজের দায়িত্বগুলোকে ব্যবসা বানিয়ে নিয়েছে পুঁজিবাদ। পুঁজিবাদী সকল প্রকল্প বিনা বাধায় যেন চলতে পারে, সেই পলিসি গড়ার জন্য রাষ্ট্রকে সর্বশক্তিমান হিসেবে প্রতিষ্ঠা করেছে, যে রাষ্ট্র চালাবে গণতন্ত্র নামের একটা সিস্টেম যা পুঁজিবাদ-নির্ভর, মন্ত্রী হবে পুঁজিপতিরা। গরীব আরও গরীব হবে, মধ্যবিত্ত কেবল বেঁচে থাকবে বা আরো গরীব হবে। সম্পদের প্রবাহ হবে একমুখী, ৫০% সম্পদ যেমন এখন ১% মানুষের হাতে [১], এই গ্যাপ বাড়তে থাকবে।

যৌন-তারল্যের নামে, জেন্ডার আইডেনটিটির নামে যৌনতারও একগাদা অস্পষ্ট সংজ্ঞা দাঁড় করিয়েছে পুঁজিবাদ। পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি দিয়ে প্রতিটা মানুষকে করে তুলেছে অতৃপ্ত। কেউ ভাবছে তার ভুল শরীরে জন্ম হয়েছে, নিজের অঙ্গ নিয়ে অতৃপ্ত, নিজের টাইমিং নিয়ে অতৃপ্ত, নিজের স্ত্রীর লাবণ্য নিয়ে অতৃপ্ত, স্ত্রীর পারফরমেন্স নিয়ে অতৃপ্ত। সহজ স্বাভাবিক সুন্দর যৌনতাকে নব-বিবাহিতদের জন্য করে তুলেছে বিভীষিকা। বহু পুরুষ লিটারেলি ভয় পায় বিয়ে করতে। পর্নোগ্রাফি-ফিল্ম ইন্ডাস্ট্রি নারীকে যৌনবস্তু হিসেবে উপস্থাপন করেছে, যাকে মারা হবে, লাঞ্ছিত করা হবে, নিকৃষ্ট অঙ্গের বর্জ্য তরল ফেলা হবে নারীর মর্যাদার অঙ্গ চেহারায়। আর বলা হবে এটাই নাকি তাদের ভালো লাগে, তাকে দিয়ে অভি[illegible]রানো হবে

[১] Half of world's wealth now in hands of 1% of population, Th[illegible]
Oxfam says wealth of richest 1% equal to other 99%, BBC (J[illegible]ct 2015)

আনন্দ-শীৎকারের। আর পুরুষকে দেখানো হয় সেক্স-মেশিন হিসেবে। ৭ দিনের শুটিং ১ ঘন্টায় এনে প্রমাণ করা হয়, ১ ঘণ্টা তোমাকে টিকতেই হবে, নইলে নারী তৃপ্ত হবে না।

ডাক্তারি পেশার সুবাদে এমন বহু পুরুষ আমি পেয়েছি, যারা যৌন-অস্থিরতায় ভুগছে। হ্যাঁ, যৌন-সমস্যা আগেই বলছি না আমি এগুলোকে, 'যৌন-অস্থিরতা' বলছি। বিবাহ আর বয়ঃসন্ধির মাঝেকার ১৮-২০ বছর যাদের খেয়ে নেয় পুঁজিবাদী সিস্টেম, পুঁজিবাদী সমাজ, পুঁজিবাদী বাপ-মা। এই মধ্যবর্তী সময়টা সহজ-স্বাভাবিক-ফিতরাতী যৌনতা থেকে তাদের নিয়ে যায় এক অন্ধকার ফ্যান্টাসির জগতে। পর্নোগ্রাফি তাদের আগ্রহের থ্রেশহোল্ড (যতটুকু উদ্দীপনা দরকার আগ্রহ জাগাতে) তুলে দেয় অনেক উপরে। স্বাভাবিক বাঙালি গৃহবধূ তাদের কাছে ম্যাড়মেড়ে লাগে। পর্নোগ্রাফির চকচকে মেয়েগুলোর ছেনালিপনা হিজাবী-নিকাবী মেয়েটা জানবে কোত্থেকে। বিয়ের দু-দশদিন পরে আর আগ্রহ নেই, উত্তেজনা আসে না, শক্ত হয় না। কত ফ্যান্টাসি ছিল বউকে নিয়ে, পূরণ হচ্ছে না। কেউ দক্ষিণ-হস্ত নিয়মে অভ্যস্ত ছিল, হস্তমৈথুনে সাইকোলজিক্যালি একটা ছেলে তাড়াতাড়ি অর্গাজমে যেতে চায়, সেটাই শরীর মানিয়ে নেয়। এখন বিয়ের পর দ্রুতস্খলন, মাঝপথে নুইয়ে যাওয়া ইত্যাদি ইত্যাদি। এগুলোর অধিকাংশই যৌন-সমস্যা নয়, যৌন-অস্থিরতা।

অনেকে 'ইসলামসম্মত যৌনশিক্ষা' প্রয়োজন নেই বলে মনে করেন। হ্যাঁ, ছিল না। মানুষ ফিতরাতগত ভাবেই এগুলো শিখে থাকে, বুঝে থাকে। কিন্তু ফিতরাত যখন নষ্ট হয়ে যায়, তখন কেউ দেখিয়ে না দিলে সে ধোঁয়াশার ভিতর হাবুডুবু খাবে, কখনও কুয়াশায় চিনে নেবে ভুল পথ। এজন্য কিশোর-কিশোরী এবং বিবাহিত-বিবাহউদ্যত সকলেই এখন এই 'পথ চিনিয়ে দেবার' মুখাপেক্ষী। এগুলো নিয়ে আর চুপ থাকার অবকাশ নেই। আপনি বাচ্চাকে না জানালেও, পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি আর বখে যাওয়া বন্ধুরা থেমে নেই। আমরা মিলনের সঠিক ধারণা নিয়ে না লিখলেও পর্ন-মুভি-কলিকাতা হারবালেরা থেমে নেই। সুতরাং 'হায়া'র সীমারেখায় আমাদেরকে কথা বলতে হবে, যেমনটি নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—'সত্য বলতে আল্লাহ লজ্জা পান না'[২]।

চেম্বারে এক ঘণ্টা নিয়ে এতকথা বুঝানোর তো সময় নেই। দেখলাম যৌনতা

---

[২] ইবনে মাজাহ ১৯২৪

নিয়ে একটা কমপ্লিট ডকুমেন্টের বাংলাভাষায় বেশ অভাব, যেটা রুগীকে দেখে করা যায়। যে ক'টা আছে, সেই পশ্চিমা পুঁজিবাদী সমাজ-প্রভাবিত লেখক গবেষকদের বিভ্রান্তিকর লেখা। মানসিক সমস্যা ও অস্থিরতায় পশ্চিমা বস্তুবাদী বিজ্ঞানীর 'প্রকৃতিবাদী এপ্রোচ' খোদ পশ্চিমা একাডেমিয়াতেই বিতর্কিত। অনেক সাইকিয়াট্রিস্ট-ই মনোচিকিৎসায় আধ্যাত্মিকতা ও ধর্মীয় আধ্যাত্মিকতার (religious coping method) দিকে ঝুঁকছেন। মুসলিমদের জন্য ইসলামের দেখানো পথে সেই আদি-সরল-স্বাভাবিক-সহজ যৌনতা নিয়ে একটা ডকুমেন্ট থাকার প্রয়োজন অনুভব করলাম। বছর দুয়েক আগে আমি একটা পিডিএফ বানিয়েছিলাম মেডিকেল সেক্স নলেজ, আলিমগণের আলোচনা ও বিভিন্ন সময় পরীক্ষামূলক কিছু টেকনিক যা আমি অন্যদের প্রেসক্রাইব করেছি ও ভাল ফিডব্যাক এসেছে, তার আলোকে। এরপর ইনবক্সে বিবাহিতদের দেয়া শুরু করলাম। অনেকেই উপকারের কথা জানালেন, জানালেন যৌনজীবনকে নতুন করে আবিষ্কারের জন্য কৃতজ্ঞ ভালোবাসা।

এটা আমাদের প্রত্যেকের কাছেই লেখকদের পক্ষ থেকে একটা আমানত। কোনোভাবেই যেন বইটা কোনো অবিবাহিত ভাইয়ের হাতে না যায়। একটা মুসলমান যেন আমার কারণে গুনাহের দরজা থেকে বাঁচতে পারে। আল্লাহর উপর ভরসা করে তুলে দিলাম আপনার হাতে— 'মিলনতত্ত্ব'।

আশা করি এর দ্বারা আল্লাহ আমাদের সকলকে উপকৃত করবেন। ইংকস্প্রিং পাবলিকেশনকে জানাই কৃতজ্ঞতা, এতবড় একটা অতিপ্রয়োজনীয় ট্যাবু নিয়ে কাজ করার

- দোকানে ডিসপ্লে-তে রাখবেন না, ভিতরে থাকবে, কেউ চাইলে দিবেন, ব্যবসা আল্লাহ করিয়ে দেবেন। কুরআনে আল্লাহ বলেই দিয়েছেন, যে আল্লাহকে ভয় করবে আল্লাহ তাকে কল্পনাতীত জায়গা থেকে রিযিক দিবেন। সুতরাং কাস্টমারের চোখে পড়ার জন্য বাইরে রাখার দরকার নেই।
- বিক্রির আগে একটু জিগ্যেস করবেন ক্রেতা বিবাহিত কি না। এইটুকু কাজ আল্লাহর জন্য করলে ইনশাআল্লাহ বইয়ের বিক্রি বাড়িয়েই দিবেন। এই চেষ্টাটুকু না করলে বইটা অবিবাহিতদের জন্য ফিতনা হয়ে যেতে পারে।
- বোনদের জন্য এই বই নয়। সবার জন্য সব জানা নিরাপদ না। অযাচিত কৌতূহল পরবর্তীতে অহেতুক অতিপ্রত্যাশা তৈরি করতে পারে।

হিম্মতের জন্য। নিকটজনের বিয়েশাদীতে আসলাফ থেকে প্রকাশিত বই—'বিবাহ-পাঠ' এবং এই 'মিলনতত্ত্ব' হতে পারে নতুন দম্পতির জন্য শ্রেষ্ঠ গিফট। যার ফল আল্লাহর কাছে জমা থাকবে উপহারদাতা-লেখক-প্রকাশক-বাঁধাইকারক-সম্পাদক-প্রচ্ছদকার সবার জন্যই। আল্লাহ আমাদের কাজগুলোকে কবুল করুন। আমাদের গুনাহ মাফ করুন। দুনিয়া, বারযাখ, আখিরাত তিন জাহানেই জান্নাতের প্রশান্তি দান করুন। আমীন।

ডা. শামসুল আরেফীন
কুষ্টিয়া
২১/০৩/২০২১

শুরু

যৌনতার ব্যাপারে ইউরোপের অভিজ্ঞতাটা বিচিত্র। গ্রীক সভ্যতায় লাগামহীন যৌনতার ইতিহাস পাওয়া যায়। গ্রীক দেবদেবীদের অবাধ যৌনতা থেকে সমাজে যৌনতার চর্চাটা আঁচ করতে পারেন। দেবরাজ জিউসের অভ্যাসই ছিল একের পর এক দেবী-জলদেবী-মানবীদের সাথে উপগত হওয়া। এমনকি সুদর্শন বালক গ্যানিমিডের প্রতি আসক্তি থেকে গ্রীকসমাজে সমকামিতার একটা আবহও ভেসে ওঠে। রোমান সমাজে যদিও একবিবাহ স্বীকৃত ছিল, এমনকি জাস্টিনিয়ান কোডে লিখিত আছে: প্রাচীন রোমান আইনে স্ত্রী ও রক্ষিতা একসাথে রাখাকেও অবৈধ করা হয়েছিল। কিন্তু ফল দাঁড়ালো এটা যে, পতিতাবৃত্তি হয়ে গেল ব্যাপক [৩]। ফলে আইনে একবিবাহ থাকলেও বহুগামিতাই ঘুরেফিরে রয়ে গেল (Monogamy de jure appears to have been very much a façade for polygamy de facto.) এমনকি রোমান সমাজে সমকামিতাও অনুমোদিত ও প্রচলিত ছিল।

ওদিকে ইহুদিরা নিয়ন্ত্রিত যৌনজীবন অনুসরণ করত। ব্যভিচার-সমকামিতা ছিল মৃত্যুদণ্ড-প্রাপ্য অপরাধ। ইহুদী সমাজে বহুবিবাহ বৈধ ছিল। একাধিক স্ত্রী থাকলে সম্পদ বণ্টনের নীতিমালা কী হবে তা পুরাতন বাইবেলে আছে।

বৈরাগ্যবাদ

এরপর ইউরোপ মধ্যযুগে প্রবেশ করল। মানবরচিত পলিয়ান খৃষ্টবাদ রোমানদের

[৩] প্যারিসের Centre National De La Recherche Scientifique এর গবেষক Claudine Dauphin বলেন: গ্রেকো রোমান সমাজে যৌনতা ছিল ত্রিমুখী— স্ত্রী, রক্ষিতা ও পতিতা (The Wife, The Concubine And The Courtesan)। ৪র্থ শতাব্দীর এথেনিয়ান বক্তা Apollodoros বলেন: আমাদের ফূর্তির জন্য আছে বেশ্যারা, দেহের নিত্যদিনের সেবায় আছে রক্ষিতারা, আর বৈধ উত্তরাধিকারী উৎপাদনের জন্য আছে স্ত্রীরা।

[Prostitution In The Byzantine Holy Land By Claudine Dauphin, Centre National De La Recherche Scientifique, Paris, Classics Ireland ,University College Dublin, Ireland, 1996 Volume 3]

অবাধ যৌনচর্চাকে কিছুটা নিয়ন্ত্রণে আনল। খৃষ্ট নিজে ইহুদি সম্প্রদায়ের একজন হবার সুবাদে প্রথম যুগের খৃষ্টানরা একাধিক বিবাহে আপত্তি করেননি। কিন্তু রোমান সমাজের প্রভাবে খৃষ্টবাদে একবিবাহ নির্ধারণ করে দেয়া হল। পণ্ডিত st. Augustine-এর (মৃত্যু ৪৩০ খ্রি:) বলেছিলেন: *'আমাদের এই সময়, রোমান প্রথার সাথে তাল মিলিয়ে একের অধিক স্ত্রী গ্রহণের অনুমতি নেই'*। ফাদার Eugene Hillman বলেন, *রোমান গীর্জা থেকেই বহুবিবাহ নিষেধ করা হয়েছিল* [৪]।

এটা ছিল আম-সমাজের জন্য। কিন্তু ধর্ম-দর্শন হিসেবে যৌনতার ব্যাপারে খৃষ্টধর্ম অবস্থান নিল মানব-ফিতরাতের বিপরীতে। যারা ধর্মপরায়ণ হতে চান, ধর্মের সাধনা করে পরম আত্মিক সাফল্য পেতে চান, তাদের এই মহাযাত্রাপথে প্রধান বাধা হল— দুনিয়া। অপবিত্র পৃথিবীতে মানুষ পদস্খলিত হয়েছে আদমের আদিপাপের কারণে, যা লেপ্টে আছে প্রতিটি মানুষের গায়ে। সেই পাপ থেকে মুক্তি পেতে ও খৃষ্টের প্রিয়পাত্র হতে হলে এই নশ্বর ঘৃণ্য দুনিয়ার চাহিদা, ভোগকে অবদমন করতে হবে। দুনিয়ার সম্পর্ক, সম্পদ ত্যাগ করে মঠবাসী জীবন বেছে নিতে হবে, সারাজীবন যাজক-নানরা বিবাহ করতে পারবে না। পানি ব্যবহার ত্যাগ, লাগাতার উপবাস, নিজেকে নানাভাবে কষ্ট দেয়া, মানবিক চাহিদাকে বঞ্চিত করা, আত্মীয়দের বঞ্চিত করে চার্চের নামে সম্পদ লিখে দেয়া ইত্যাদির মধ্যে স্বর্গ তালাশ চলতে লাগল। ভয়াবহ আকার ধারণ করল বৈরাগ্যবাদ। আত্মা ও বস্তু পৃথকীকরণ আর অবতারবাদের গ্রীক দর্শন খৃষ্টধর্মকে ঈসা আ. এর শিক্ষা থেকে পুরোপুরি নিঃসম্পর্ক করে ফেলল। আল্লাহ কুরআনে উল্লেখ করেছেন:

> “ তারা নিজেরাই নিজেদের জন্য 'রাহ্বানিয়্যাত' বা বৈরাগ্যবাদ-কে আবিষ্কার করেছিল। আমি তাদের উপর নির্ধারণ করিনি”
>
> [সূরা আল হাদীদ ৫৭:২৭]

হাজার হাজার মানুষ নাজাতের জন্য বৈরাগ্য গ্রহণ করল। William Edward Leckey তাঁর *History Of European Morals* গ্রন্থে জানাচ্ছেন। এক একজন পাদ্রীর অধীনে কী পরিমাণ মানুষ বৈরাগ্যচর্চা করত একটু নমুনা দেখা যাক—

---

[৪] ফাদার Eugene Hillman-এর Polygamy Reconsidered গ্রন্থের বরাতে Women In Islam Versus Women In Judeo-Christian Tradition, ড. শরিফ আবদুল আযিম, দারুল আরকাম, পৃষ্ঠা: ৭৬

পাদ্রী	অধীনস্থ মঠবাসীর সংখ্যা
সেন্ট পেখোমিয়াস	৭,০০০
সেন্ট জেরোম	৫০,০০০
নিট্রিয়ার একজন এবোট	৫,০০০
সেন্ট সেরাপিয়ান	১০,০০০
মিসরের 'অক্সিরিনকাস' শহরের প্রায় সবাই। ২০,০০০ কুমারী নারী ও ১০,০০০ সন্ন্যাসী	
৪র্থ শতকের শেষদিকে মিসরে মঠবাসীদের সংখ্যা আর শহরবাসীদের সংখ্যা প্রায় সমান হয়ে আসে।	

আরেকটু না বললে আসলে এই সময়ের ভয়াবহ আধ্যাত্মিকতা বুঝা যাবে না। কেন আজ ইউরোপ ধর্মকে শত্রু হিসেবে দেখে, সেটা বুঝতে হলে আমাদের এই ইতিহাসগুলো জানতে হবে। Leekey-র বিবরণ থেকে বৈরাগ্য চর্চার যে পদ্ধতিগুলো আমাদের সামনে আসে—

৩০ বছর যাবত দিনে ১টি রুটি খেয়ে কাটানো

গর্তে বসবাস ও প্রতিদিনের খাবার ৫টি ডুমুর

বছরে একবার চুল কাটা, ময়লা কাপড় পরা

ইচ্ছে করে মাছিকে দেহে কামড়ানোর সুযোগ দেয়া

শরীরে ৮০ পাউন্ড, ১৫০ পাউন্ড লোহা বহন করা সবসময়

৩ বছর শুকনো ইঁদারার ভিতর বসবাস

৪০ দিন ৪০ রাত কাঁটাঝোপে অবস্থান

৪০ বছর বিছানায় গা না লাগিয়ে ঘুমানো

এক সপ্তাহ যাবত কিচ্ছু না খাওয়া, না ঘুমোনো

পানি স্পর্শ না করা। পানি ছোঁয়া, পা ধোয়া, হাত ধোয়াকে পাপ মনে করা।

শরীরে এমনভাবে রশি বেঁধে রাখা যাতে শরীর কেটে পোকা ধরে যায়।

১ বছর যাবত দাঁড়িয়ে থাকা

পরিবারের সাথে আর কোনোদিন দেখা না করা

চোখ ঝাপসা না হওয়া অব্দি উপোস করা

বৈপরীত্য

এই অসম্ভব দুনিয়াত্যাগ মানবিকভাবে অসম্ভব প্রতিভাত হল। সমাজে একটা অংশ অতিভোগবাদী হতে থাকল, তাও আবার চার্চের কেন্দ্রের কর্তাব্যক্তিরাও এর মধ্যে। একদিকে গীর্জা-মঠে মায়া-প্রেম-চাহিদার পৈশাচিক অবদমন। আরেকদিকে শহরে পাপাচারের জোয়ার। এই অসম্ভব জীবন স্বয়ং পাদ্রীদের পক্ষেই বজায় রাখা সম্ভব হত না। সেন্ট বার্নার্ড বলেছিলেন:

> গীর্জাকে যদি সম্মানজনক বিবাহ থেকে বঞ্চিত করা হয়, তবে তাকে অবৈধ পত্নী গ্রহণ, নিকটাত্মীয়দের সাথে যৌনসম্পর্ক এবং অন্যান্য সব অপবিত্রতা ও পাপাচারের দিকে ঠেলে দেয়া হবে'।[৫]

তাঁর এ কথা যাজকেরা কানেই তোলেনি। ঠিকই মঠগুলো হয়ে ওঠে গোপন কিন্তু অবাধ যৌনতার লীলাভূমি। কুমারী নারীদের সাথে সহাবস্থান ও সম্পদের অবাধ প্রবাহ স্বয়ং মঠাধ্যক্ষদেরও ইন্দ্রিয়পূজার দিকে ঠেলে দেয়। পোপের পক্ষ থেকে এর শাস্তি ছিল বড়জোর অন্য মঠে বদলি বা বাধ্যতামূলক অবসর। ফলে সাধারণ জনগণ ও রাজক্ষমতার কাছে যাজকদের মর্যাদা কমতে থাকে। ঘৃণা এমন তীব্র হয় যে, 'মঠবাসী' পরিণত হয় গালিতে[৬]।

ধর্মের আবরণে খৃষ্টবাদীরা সীমাহীন ভোগ, দুনিয়াপরস্তি, ইন্দ্রিয়সুখে গা ভাসায়। জার্মানির এক-তৃতীয়াংশ ও ফ্রান্সের এক-পঞ্চমাংশ সম্পদের মালিক ছিল চার্চ। কিন্তু পার্লামেন্টের প্রকিউরার জেনারেল ১৫০২ সালে হিসেব করে দেখান, ফ্রান্সের তিন-চতুর্থাংশের মালিক চার্চ। ইতালির এক-তৃতীয়াংশ ভূমির মালিক চার্চ। [৭] এভাবেই যাজকদের অনৈতিকতা, শতাব্দীর পর শতাব্দী ডাইনী-নিধন, বুবোনিক প্লেগ, চার্চ-সমর্থিত সামন্ততন্ত্রের অত্যাচার, ক্যাথলিক-প্রোটেস্ট্যান্ট যুদ্ধে বীতশ্রদ্ধ ইউরোপে শুরু হল বুদ্ধিবৃত্তিক আন্দোলন— এনলাইটেনমেন্ট। ঘুণেধরা খৃষ্টবাদ-কে মানুষ অস্বীকার করল, ফিরে এল ইউরোপের পুরনো নিজস্বতা— গ্রীক-রোমান বস্তুবাদ ভোগবাদ। হিউম্যানিজম ধর্ম, বস্তুবাদী দর্শন, পুঁজিবাদী অর্থনীতি, ভোগবাদী জীবনধারা, ধর্মনিরপেক্ষ সমাজ-রাষ্ট্রের সমন্বয়ে এল নতুন সভ্যতা--- পাশ্চাত্য সভ্যতা।

---

[৫] H.E. Lea, An historical sketch of sacerdotal celibacy, p331
[৬] ইরেসমাস (১৫০২ খৃ.) এর সূত্রে Cambridge Modern History.
[৭] Will Durant, The Story Of Civilization, p17

উপনিবেশ আমলে এই সভ্যতাই ফেরি করে ফিরেছে ইউরোপ সারা দুনিয়ায়। ক্ষমতা, শিক্ষাক্রম, আইন করে নেটিভদের ইচ্ছা-অনিচ্ছায় এই সভ্যতাই চাপানো হয়েছে। এই সভ্যতার সভ্য নেটিভরাই আজ ক্ষমতায় দেশে দেশে। মুখে মুসলিম দাবিদার আমরাও এই সভ্যতারই সন্তান, যে সভ্যতা প্রতি লাইনে লাইনে শব্দে শব্দে ইসলামের মেজাজ-দর্শন-লক্ষ্য-ফলাফলের বিরোধী। যে সভ্যতার প্রতিটি তারে কুফরের সুর, তার ধর্ম কুফর, তার দর্শন কুফর, তার অর্থনীতি কুফর, তার জীবনযাপন পদ্ধতি কুফর, তার সমাজ-রাষ্ট্রচিন্তা কুফর। তার প্রতিটি আহ্বান আল্লাহ-কে অস্বীকারের আহ্বান, প্রতিটি বয়ান আল্লাহ-রাসূল-দীনকে অস্বীকার করে মানবজ্ঞানকে প্রাধান্য দেবার বয়ান। তার প্রতিটি মুখরোচক শব্দের আড়ালে জুলুম-বঞ্চনা-লোভ-অহংকারের মুখব্যাদান। একক সর্বশক্তিমান স্রষ্টার দেয়া সর্বাঙ্গসুন্দর সিস্টেমের বিপরীতে এই পশ্চিমা পুঁজিবাদী-বস্তুবাদী-ভোগবাদী সিস্টেম মানবজাতির চূড়ান্ত স্পর্ধা আর ঔদ্ধত্যের আস্ফালন।

ইসলাম: মধ্যপন্থা

আদর্শগতভাবে অতিভাববাদী খৃষ্টধর্ম আর অতিবস্তুবাদী পশ্চিমা সভ্যতার ঠিক মাঝখানে অবস্থান ইসলামের। আল্লাহ খোদ মুসলিমদের সম্বোধন করেছেন 'মধ্যপন্থী' উম্মত হিসেবে। ইসলামে আধ্যাত্মিকতা জগত-মায়া-চাহিদাকে ত্যাগ করে নয়, এগুলোকে সাথে নিয়ে এগুলোর ভিতরেই আধ্যাত্মিকতা। *'আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান, কঠিন করতে চান না'*। (সূরা বাকারা ২: ১৮৫) পাঠক একটু চিন্তা করলেই বিষয়টি ধরতে পারবেন।

- *'তোমরা নিজ হাতে নিজেদেরকে ধ্বংসের মুখে ফেলো না'*[৮] ইসলামের একটি প্রসিদ্ধ মূলনীতি। এমন কিছু করা যাবে না, যা ধ্বংসের মুখে, ক্ষতির মুখে, অহেতুক কষ্টের মুখে ফেলে দেয়।
  - খাবার প্রস্তুত হলে নামাযের জামাত পিছিয়ে দেয়া।
  - সাহরি খাওয়া-ই সওয়াব। এবং যতটা দেরি করে খাওয়া যায়।
  - ইফতার যত দ্রুত সম্ভব, তত সওয়াব।
  - রোযার রাতে স্ত্রী সহবাস অনুমোদিত।

---

[৮] সূরা বাকারা, ২: ১৯৫

- *'প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদয়াত, প্রত্যেক বিদয়াতই পথভ্রষ্টতা, প্রত্যেক পথভ্রষ্টতাই দোযখ'* [৯]। নিজ থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাতে নাজাত তালাশ করা যাবে না। অতিরিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উলটো জাহান্নাম মিলবে। নিচে ৩ জন সাহাবীর হাদিসটি দেখুন।

- মায়া ত্যাগ করে আধ্যাত্মিক উন্নতি হবে না। আল্লাহর বিধান মোতাবেক মায়ার যথার্থ লালনেই চূড়ান্ত মুক্তি।
  - ➡ মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের জান্নাত।
  - ➡ পিতা জান্নাতের দরজা।
  - ➡ শ্রেষ্ঠ মুমিন যার ব্যবহার ভালো, তার ব্যবহারই ভালো যে তার স্ত্রীর কাছে ভালো। স্ত্রীর মুখে তুলে দেয়া লোকমা শ্রেষ্ঠ সদকা।
  - ➡ কন্যা সন্তান লালনে জান্নাতের ওয়াদা।
  - ➡ উত্তম সন্তান সদকায়ে জারিয়া।
  - ➡ প্রতিবেশীর হক এতো বেশি বলা হয়েছে, নবীজী আশঙ্কা করেছেন যে, প্রতিবেশীকে ওয়ারিশ না বানিয়ে দেয়া হয়।
  - ➡ আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিন্নকারী জাহান্নামী।

- নাজাতের ও আধ্যাত্মিক উন্নতির শ্রেষ্ঠ সব চর্চা এই লোক-সমাজের মাঝে থেকেই করতে হয়—
  - ➡ ইলম চর্চা
  - ➡ জামাআতে সালাত
  - ➡ জুমআ ও ঈদের সালাতে বাধ্যবাধকতা
  - ➡ দান-খয়রাত, মিসকীন খাওয়ানো
  - ➡ জিহাদ

ইসলামের নবী ঘোষণা দিলেন:

> ❝ প্রত্যেক নবীর জন্য এক ধরনের বৈরাগ্য থাকে। আর আমার উম্মতের বৈরাগ্য হল আল্লাহ তাআলার রাস্তায় জিহাদ। [১০]

জিহাদের উদ্দেশ্য হল, নতুন নতুন ভূখণ্ড জয় করে আল্লাহর দেয়া জীবনযাপন-ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করা, যাতে ঐ অঞ্চলের আইন-অর্থনীতি-সমাজ-সংস্কৃতি-

---

[৯] সহীহ মুসলিম, হাদীস নং ১৫৩৫ ও সুনান আন-নাসায়ী, হাদীস নং ১৫৬০

[১০] মুসনাদু আহমাদ ৩/২৬৬

উপনিবেশ আমলে এই সভ্যতাই ফেরি করে ফিরেছে ইউরোপ সারা দুনিয়ায়। ক্ষমতা, শিক্ষাক্রম, আইন করে নেটিভদের ইচ্ছা-অনিচ্ছায় এই সভ্যতাই চাপানো হয়েছে। এই সভ্যতায় সভ্য নেটিভরাই আজ ক্ষমতায় দেশে দেশে। মুখে মুসলিম দাবিদার আমরাও এই সভ্যতারই সন্তান, যে সভ্যতা প্রতি লাইনে লাইনে শব্দে শব্দে ইসলামের মেজায-দর্শন-লক্ষ্য-ফলাফলের বিরোধী। যে সভ্যতার প্রতিটি ডাকে কুফরের সুর, তার ধর্ম কুফর, তার দর্শন কুফর, তার অর্থনীতি কুফর, তার জীবনযাপন পদ্ধতি কুফর, তার সমাজ-রাষ্ট্রচিন্তা কুফর। তার প্রতিটি আহ্বান আল্লাহ-কে অস্বীকারের আহ্বান, প্রতিটি বয়ান আল্লাহ-রাসূল-দীনকে অস্বীকার করে মানবজ্ঞানকে প্রাধান্য দেবার বয়ান। তার প্রতিটি মুখরোচক শব্দের আড়ালে জুলুম-বঞ্চনা-লোভ-অহংকারের মুখব্যাদান। একক সর্বশক্তিমান স্রষ্টার দেয়া সর্বাঙ্গসুন্দর সিস্টেমের বিপরীতে এই পশ্চিমা পুঁজিবাদী-বস্তুবাদী-ভোগবাদী সিস্টেম মানবজাতির চূড়ান্ত স্পর্ধা আর ঔদ্ধত্যের আস্ফালন।

ইসলাম: মধ্যপন্থা

আদর্শগতভাবে অতিভাববাদী খৃষ্টধর্ম আর অতিবস্তুবাদী পশ্চিমা সভ্যতার ঠিক মাঝখানে অবস্থান ইসলামের। আল্লাহ খোদ মুসলিমদের সম্বোধন করেছেন 'মধ্যপন্থী' উম্মত হিসেবে। ইসলামে আধ্যাত্মিকতা জগত-মায়া-চাহিদাকে ত্যাগ করে নয়, এগুলোকে সাথে নিয়ে এগুলোর ভিতরেই আধ্যাত্মিকতা। '*আল্লাহ তোমাদের জন্য সহজ করতে চান, কঠিন করতে চান না*'। (সূরা বাকারা ২: ১৮৫) পাঠক একটু চিন্তা করলেই বিষয়টি ধরতে পারবেন।

- '*তোমরা নিজ হাতে নিজেদেরকে ধ্বংসের মুখে ফেলো না*'[৮] ইসলামের একটি প্রসিদ্ধ মূলনীতি। এমন কিছু করা যাবে না, যা ধ্বংসের মুখে, ক্ষতির মুখে, অহেতুক কষ্টের মুখে ফেলে দেয়।
    - খাবার প্রস্তুত হলে নামাযের জামাত পিছিয়ে দেয়া।
    - সাহরি খাওয়া-ই সওয়াব। এবং যতটা দেরি করে খাওয়া যায়।
    - ইফতার যত দ্রুত সম্ভব, তত সওয়াব।
    - রোযার রাতে স্ত্রী সহবাস অনুমোদিত।

---

[৮] সূরা বাকারা, ২: ১৯৫

- *‘প্রত্যেক নতুন উদ্ভাবিত বিষয় বিদয়াত, প্রত্যেক বিদয়াতই পথভ্রষ্টতা, প্রত্যেক পথভ্রষ্টতাই দোযখ’* [৯]। নিজ থেকে নতুন কোনো পদ্ধতি তৈরি করে তাতে নাজাত তালাশ করা যাবে না। অতিরিক্ত কিছু করে আল্লাহকে পাওয়া যাবে না। নাজাত তো মিলবেই না, উলটো জাহান্নাম মিলবে। নিচে ৩ জন সাহাবীর হাদিসটি দেখুন।

- মায়া ত্যাগ করে আধ্যাত্মিক উন্নতি হবে না। আল্লাহর বিধান মোতাবেক মায়ার যথার্থ লালনেই চূড়ান্ত মুক্তি।
  - মায়ের পায়ের নিচে সন্তানের জান্নাত।
  - পিতা জান্নাতের দরজা।
  - শ্রেষ্ঠ মুমিন যার ব্যবহার ভালো, তার ব্যবহারই ভালো যে তার স্ত্রীর কাছে ভালো। স্ত্রীর মুখে তুলে দেয়া লোকমা শ্রেষ্ঠ সদকা।
  - কন্যা সন্তান লালনে জান্নাতের ওয়াদা।
  - উত্তম সন্তান সদকায়ে জারিয়া।
  - প্রতিবেশীর হক এতো বেশি বলা হয়েছে, নবীজী আশঙ্কা করেছেন যে, প্রতিবেশীকে ওয়ারিশ না বানিয়ে দেয়া হয়।
  - আত্মীয়তার সম্পর্ক ছিন্নকারী জাহান্নামী।

- নাজাতের ও আধ্যাত্মিক উন্নতির শ্রেষ্ঠ সব চর্চা এই লোক-সমাজের মাঝে থেকেই করতে হয়—
  - ইলম চর্চা
  - জামাআতে সালাত
  - জুমআ ও ঈদের সালাতে বাধ্যবাধকতা
  - দান-খয়রাত, মিসকীন খাওয়ানো
  - জিহাদ

ইসলামের নবী ঘোষণা দিলেন:

> প্রত্যেক নবীর জন্য এক ধরনের বৈরাগ্য থাকে। আর আমার উম্মতের বৈরাগ্য হল আল্লাহ তাআলার রাস্তায় জিহাদ। [১০]

জিহাদের উদ্দেশ্য হল, নতুন নতুন ভূখণ্ড জয় করে আল্লাহর দেয়া জীবনযাপন-ব্যবস্থা প্রতিষ্ঠা করা, যাতে ঐ অঞ্চলের আইন-অর্থনীতি-সমাজ-সংস্কৃতি-

[৯] সহীহ মুসলিম, হাদীস নং ১৫৩৫ ও সুনান আন-নাসায়ী, হাদীস নং ১৫৬০
[১০] মুসনাদু আহমাদ ৩/২৬৬

প্রথায় ইনসাফ প্রতিষ্ঠা হয়, ঐ জনগোষ্ঠী দুনিয়াতে সুখে দিনাতিপাত করে এবং আখিরাতের সুখের রাস্তা চিনতে পারে। অর্থাৎ পার্থিব বিধিবিধান প্রতিষ্ঠার ভিতরেই আধ্যাত্মিক সর্বোচ্চ উৎকর্ষ লাভ। এটিই আল্লাহর চূড়ান্ত নৈকট্য লাভের পথটিই পৃথিবীতে ন্যায়-ইনসাফ প্রতিষ্ঠা, পৃথিবী থেকে দূরে থাকা নয়। নবীজি বলেছেন:

> আল্লাহর সবচেয়ে নৈকট্য লাভের উপায় হল আল্লাহর রাস্তায় জিহাদ। কোনো আমল আল্লাহর নৈকট্য লাভের উপায় হিসেবে জিহাদের আমলের কাছাকাছিও হতে পারে না।[১১]

আবার বস্তুবাদীদের মত যেকোনো মূল্যে বস্তু আহরণ ও পার্থিব চাহিদার অন্ধ-অনুসরণও করা যাবে না। লাগামহীন ভোগ-বিলাস মানুষকে অমানুষ করে তোলে। আরও অধিকতর আয়েশ-বিলাস-ফূর্তির দিকে নিয়ে যায়, যা খুলে দেয় জুলুম আর গুনাহের রাস্তা। নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন— *'দুনিয়াপ্রেম সকল পাপের মূল'*। আখিরাতের জবাবদিহিতা স্মরণে রেখে দুনিয়া ব্যবহার করতে হবে, দুনিয়াতেই থাকতে হবে, কিন্তু দুনিয়ার প্রেমিক হওয়া যাবে না। দুনিয়ার পিছনে সব ভুলে ছোটা যাবে না। ইবনুল কায়্যিম রাহিমাহুল্লাহ-র সুন্দর একটি কথা আছে: *তোমরা আখিরাতের সন্তান হও, দুনিয়ার সন্তান হয়ো না, সন্তান তো মায়ের অনুগামী হয়।* ইমাম গাযালী রাহ. বলেন: *নৌকা পানির ভিতরেই চলে, কিন্তু ভিতরে পানি ঢুকলে ডুবে যায়। আমরাও দুনিয়াতে চলবো, কিন্তু অন্তরে দুনিয়া ঢুকবে না।*

ইসলামে প্রতিটি পার্থিব কাজই আধ্যাত্মিকতার সোপান। প্রতিটি দুনিয়াবি কাজই ধর্মীয় কাজ, আখিরাতের কাজ। খৃষ্টবাদের মত ধর্মীয় কাজ আর পার্থিব কাজের মধ্যে পার্থক্য ইসলাম স্বীকার করে না। একান্ত ব্যক্তিগত অভ্যাস, টয়লেট সারা, স্ত্রীসংসর্গ থেকে নিয়ে চুল কাটা, পোশাক-পরিচ্ছদ, সন্তান-লালন, ব্যবসা, আইন-বিচার, রাষ্ট্র-ব্যবস্থা, সরকার-গঠন, যুদ্ধ— প্রতিটি কাজ, যা একজন মানুষকে করতে হয়, সবই ধর্মীয় কাজ, দীনের কাজ। এসব কাজ যদি কেউ আল্লাহ ও রাসূলের দেখানো নীতিমালা মেনে করে, আল্লাহকে খুশি করার জন্য করে, রাসূলের সুন্নাহ অনুসরণে করে, তাহলে খাওয়াটাও ইবাদত হয়ে যায়, পোশাকটাও হয়ে যায় ইবাদত। এসবের জন্যও সওয়াব হতে থাকে, আল্লাহর নৈকট্য পেতে থাকে, এবং মৃত্যুর পর এগুলোর বিনিময়ে মহাপুরস্কারের আশা করতে পারে।

---

[১১] তারীখে বুখারী ও জামেউস সগীর ১/২০১, হাদিসটি হাসান।

ইসলামের দৃষ্টিতে যৌনচাহিদা

খৃষ্টবাদ বিবাহ ও নারী-সংসর্গকে আধ্যাত্মিকতার পথে অন্তরায় সাব্যস্ত করেছে। যারা আধ্যাত্মিক পরম উৎকর্ষ পেতে চায় তাদের অবশ্যই বিবাহ থেকে দূরে থাকতে হবে। আজও গীর্জার ফাদার ও নান-রা কৌমার্যব্রত পালন করে থাকেন।

- বিপরীতে ইসলামে বিবাহ-ই পূরণ করে আধ্যাত্মিক উৎকর্ষের অর্ধেক। নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন:

  إِذَا تَزَوَّجَ العَبدُ فَقَد استَكمَلَ نِصفَ الدِّين فَلْيَتَّقِ اللهَ فِي النِّصفِ البَاقِي.

  ❝বান্দা যখন বিবাহ করে, তখন সে তার অর্ধেক ঈমান (দ্বীন) পূর্ণ করে। অতএব বাকী অর্ধেকাংশে সে যেন আল্লাহকে ভয় করে।[১২]

  আনাস বিন মালিক রা. বলেন, রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়াসাল্লাম বলেছেন,

  مَنْ رَزَقَهُ اللهُ امْرَأَةً صَالِحَةً فَقَدْ أَعَانَهُ عَلَى شَطْرِ دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللهَ فِي الشَّطْرِ البَاقِي

  ❝ আল্লাহ যাকে পুণ্যময়ী স্ত্রী দান করেছেন, তাকে তার অর্ধেক দ্বীনে সাহায্য করেছেন। সুতরাং বাকী অর্ধেকের ব্যাপারে তার আল্লাহকে ভয় করা উচিত।'[১৩]

- বিবাহ ইসলামে একটি ধর্মীয় কাজ, এবং ক্ষেত্রবিশেষে বাধ্যবাধকতা। বিনা কারণে বিবাহ না করা-ই নিন্দনীয়। তিন জন সাহাবী একবার আম্মাজানদের কাছে এসে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের দৈনন্দিন আমল সম্পর্কে জানতে চান। শুনবার পর তাঁরা নবীজীর আমলকে কম মনে করলেন, উনি তো নবী, উনার জন্য ওটুকুই যথেষ্ট। কিন্তু আমাদের বাঁচতে হলে ওটুকুতে চলবে?

  একজন শপথ করে ফেললেন: আমি লাগাতার রোযা রাখব, কখনও রোযা ভাঙব না।

  আরেকজন বললেন: আমি রোজ সারারাত ইবাদত করব, একদম ঘুমাব না।

  আরেকজনা প্রতিজ্ঞা করলেন: আমি কোনদিন নারীর কাছে যাব না, কোনোদিন

---

[১২] সহীহ আল-জামিউস সাগীর ওয়া যিয়াদাতুহ হা/ ৬১৪৮, সহীহ তারগীব ওয়াত তারহীব, ইমাম আলবানী বলেন, হাদিসটি হাসান লিগাইরিহ

[১৩] ত্বাবারানীর আওসাত্ব হা/ ৯৭২, হাকেম হা/ ২৬৮১, বাইহাক্বী, সহীহ তারগীব ওয়াত তারহীব হা/ ১৯১৬, ইমাম আলবানী এটিকে হাসান লি গাইরেহী বলেছেন।

বিয়ে করব না।

ঘটনাচক্রে নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-এর কানে কাহিনী পৌঁছে গেল। তিনি এঁদের ডাকালেন। বললেন:

– তোমরা এমন এমন বলেছো?

– জি, ইয়া রাসূলুল্লাহ।

– তাহলে শোনো। তোমাদের মধ্যে আল্লাহকে সবচেয়ে বেশি ভয় আমিই করি। সেই আমি রোযাও রাখি, আবার কোনো কোনো দিন রাখিও না। রাতে তাহাজ্জুদও পড়ি, আবার ঘুমিয়েও নিই। বিবাহ-শাদীও করি। কান খুলে শোনো, এগুলো আমার সুন্নাহ। যে আমার সুন্নাহ থেকে মুখ ফিরিয়ে নিল, সে আমাদের কেউ না।[১৪]

■ উসমান ইবনু মায্‌'উন রা. একবার বেশি বেশি ইবাদত করার জন্য খাসি হবার অনুমতি চেয়েছিলেন। নবীজী কঠোর ভাষায় সম্পর্কচ্ছেদের ঘোষণা জানিয়ে দিলেন। তিনি বলেন, আমি রাসূলুল্লাহ (সাল্লাল্লাহু 'আলাইহি ওয়া সাল্লাম)-এর নিকট আবেদন করলাম:

– হে আল্লাহর রাসূল! আমাকে খাসি হয়ে যাবার অনুমতি দিন।

– যে কাউকে খাসি করে অথবা নিজে খাসি হয়, সে আমার উম্মতের মধ্যে নয়। বরং আমার উম্মাতের খাসি হওয়া হল সিয়াম পালন করা।

– তাহলে আমাকে ভ্রমণ করার অনুমতি দিন।

– আমার উম্মাতের ভ্রমণ হল আল্লাহর পথে জিহাদে যাওয়া।

– তাহলে আমাকে বৈরাগ্য অবলম্বন করার অনুমতি দিন।

– আমার উম্মাতের বৈরাগ্য হচ্ছে সলাতের অপেক্ষায় মাসজিদে বসে থাকা।[১৫]

দেখুন সাহাবী তিনটি দুনিয়াবিমুখী পদ্ধতির কথা জানালেন। নবীজি তিনটিই নাকচ করলেন। তার বিকল্প হিসেবে এমন ৩টি পদ্ধতি বললেন, যা সামাজিক কাজ, সমাজের ভিতরে থেকেই করা যায়। বরং আরও বেশি সামাজিক অনুভূতি (রোযা), সামাজিক প্রতিষ্ঠা (জিহাদ) ও সামাজিক ইন্টার্‌যাকশনের (আগে আগে মসজিদে যাওয়া) দিকে নিয়ে যায়।

■ আমভাবে বিবাহ করা সুন্নাহ। বিবাহ না করলে যে অবৈধ সম্পর্কে লিপ্ত হয়ে পড়বে, তার জন্য বিবাহ ফরয। শুধু তাই নয়, বিবাহ-বহির্ভূত যৌন-সঙ্গম

[১৪] সহীহ বুখারী ৫০৬৩

[১৫] মিশকাতুল মাসাবিহ ৭২৪ [আবূ দাউদ হাদীসটি হাসান সানাদে বর্ণনা করেছেন]

যেমন গুনাহের, স্ত্রী-সংসর্গ তেমনই সওয়াবের। একবার গরীব সাহাবীরা এলেন:

– ইয়া রাসূলুল্লাহ, ধনীরাই তো সব নেকী নিয়ে গেল। আমরা সালাত পড়ি, তারাও পড়ে। আমরা রোযা রাখি, তারাও রাখে। কিন্তু তারা সদকা করে, কিন্তু আমরা তো করতে পারি না।

– আল্লাহ তো তোমাদের জন্যও সদকার ব্যবস্থা রেখেছেন। প্রতিবার আল্লাহর পবিত্রতা ঘোষণা (তাসবীহ) সদকা, প্রতিবার আল্লাহর মহত্ত্ব ঘোষণা (তাকবীর) সদকা, প্রত্যেকবার 'লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ' বলা (তাহলীল) সদকা, প্রতিবার আল্লাহর শোকর করা (তাহমীদ) সদকা, সৎকাজে আদেশ করা সদকা, অসৎকাজ থেকে নিষেধ করাও সদকা, এমনকি প্রত্যেকের যৌনাঙ্গেও রয়েছে সদকা।

– ইয়া রাসূলাল্লাহ! কেউ স্ত্রীর সাথে নিজের কামনা পূরণ করলেও সওয়াব?

– কেন? সেটা হারাম কাজে ব্যবহার করলে কি গুনাহ হত না?

– জি, তা হতো।

– তাহলে তা হালাল কাজে ব্যবহার করলে তার জন্য নেকী তো হবেই। [১৬]

যৌনমিলন আল্লাহর নিআমতসমূহের মধ্যে একটি নিআমত এবং সওয়াবের কাজ। আলিমগণের নিকট শুনেছি, জান্নাতের সুখগুলোর মধ্যে এই একটি সুখের অসীমাংশের ছোট একটি স্যাম্পল দুনিয়াতে দেয়া হয়েছে। আর এজন্যই মানুষ হন্যে হয়ে থাকে। খুন-ধর্ষণ-অপহরণ-পতিতাবৃত্তি-ব্যভিচার- পরকীয়াসহ কত অপরাধের জন্ম দেয় এই কয়েক মুহূর্তকাল জান্নাতী সুখের ক্ষুদ্রতম অংশটির জন্য। মিলন একটা আর্ট, শিল্প। সেক্স-এর বহুমুখী উপকারিতা রয়েছে। একেকটা পরিতৃপ্তিময় সফল মিলন আপনাকে দিবে:

সুস্বাস্থ্য	নরম মেজাজ
স্ট্রেসবিহীন সুস্থ মন	বাধ্য সোহাগিনী স্ত্রী
প্রফুল্লতা ও দৃঢ় আত্মবিশ্বাস	নামাযে ধ্যান ও মন নিয়ন্ত্রণ
কর্মোদ্যম	পূর্ণ ঘুম (Bancroft, 1989)
নজরের উপর শক্ত কন্ট্রোল	

কিন্তু বর্তমানে দেখা যাচ্ছে, যুবকদের একটা বিরাট অংশ বিয়ে করতে সংকোচ অনুভব করছে। যার মূলে রয়েছে পর্নো থেকে পাওয়া ভুল ধারণা এবং যৌবনকালে

[১৬] মুসলিম, নাসাঈ, আহমাদ সূত্রে শাইখ নাসিরুদ্দীন আলবানী, আদাবুয যিফাফ

হস্তমৈথুনের ফলে উদ্ভূত সমস্যাগুলো। আবার মনে চেপে বসা ভুল ধারণা থেকে বিবাহিত জীবনও অনাগ্রহ-একঘেয়েমি-বৈচিত্র্যহীন মনে হচ্ছে, অশান্তি বাড়ছে। যা হবার কথা ছিল জান্নাতী সুখ, সেটাই এখন বিরাট টেনশনের কারণ হয়ে দাঁড়িয়েছে, স্ট্রেস আর হতাশা তৈরি করছে। পরিপূর্ণ মিলন যেমন দেহমনকে চাঙ্গা করে সুস্থ জীবন নিশ্চিত করে; ব্যর্থ মিলনও উদ্বিগ্নতা, দুশ্চিন্তা সহ বিভিন্ন শারীরিক ও মানসিক রোগের কারণ হতে পারে। অথচ কিছু বেসিক জ্ঞান আর চর্চা থাকলেই এগুলো কাটানো সম্ভব, পরস্পর দুর্নিবার আকর্ষণ ফিরিয়ে আনা সম্ভব, মিলনের প্রতিটি পর্বকে আরও বেশি স্মরণীয় করে রাখা সম্ভব। সম্ভব দাম্পত্যজীবনকে আরও উপভোগ্য আর রঙিন করে তোলা।

এই পুরো বইটা একটা প্র্যাকটিস বুক। বইয়ের শেষে নোট নেবার জায়গা রাখা আছে। দেখবেন একটা চ্যাপ্টারের সব কথা আপনার অজানা নয়, অনেক কিছুই আপনি জানেন, বা আপনার দরকার নেই, বা আপনার সমস্যা এটা না। **যেটুকু আপনার প্রয়োজন, যেটুকু আপনি করতেন না, এখন থেকে করবেন— সেই পয়েন্টগুলো শেষে টুকে রাখবেন। যাতে মাঝে মাঝে পড়ে চর্চা করতে পারেন।**

পরিভাষা

শুরুতেই আমরা কিছু পরিভাষার সাথে পরিচিত হব, যেগুলো আমরা পুরো বই জুড়ে ব্যবহার করব। ভালো করে বুঝলে বইটা বুঝতে সহজ হবে। বাংলা শব্দগুলো বুঝে নেন এই পৃষ্ঠাতেই। মূল বইয়ে কোনো বাংলা শব্দ কঠিন মনে হলে এখানে এসে দেখে নিবেন। সহজ শব্দ ব্যবহার করলে আবার খানিক অশালীন হয়ে যায়, তাই আমরা ভারি শব্দ ব্যবহার করে শ্লীলতা বজায় রাখব।

১. অর্গাজম

চরমপুলক/ চরমানন্দ। পুরুষের বীর্যপাতের সময় পুরো শরীর কেঁপে ওঠে, মাথা খালি হয়ে যায়, ওটাই অর্গাজম। মহিলাদেরও অর্গাজম হয়। সামনে বিস্তারিত আলোচনা আসবে।

২. ফোরপ্লে (foreplay) বা আউটারকোর্স

লিঙ্গ যোনিতে ঢুকানোর আগে স্ত্রীকে যেভাবে আদর সোহাগ করা হয়। চুম্বন, বিলাইচুম্বন (ফ্রেঞ্চকিস), স্পর্শ (touch), দলন (fondle), পেষণ (squeeze), লেহন (licking), চোষণ (sucking) এ সবকিছুই ফোরপ্লে। মানে 'মেইনপ্লে' র আগে যা করবেন সবই 'ফোরপ্লে'। বাংলায় বলে 'শৃঙ্গার'।

৩. মেইনপ্লে বা ইন্টারকোর্স:

লিঙ্গ যোনিতে প্রবেশের পর থেকে শেষ পর্যন্ত কর্মকাণ্ডকে বলে মেইনপ্লে বা ইন্টারকোর্স।

৪. পেনিট্রেশন (penetration):

প্রবেশন; লিঙ্গ যোনিতে প্রবেশ করানো।

৫. ইরেকশন (erection):

লিঙ্গোত্থান; লিঙ্গ শক্ত হওয়া। লিঙ্গ কোন হাড্ডি না। এটা বিশেষ ধরনের জিনিস।

রক্ত ঢুকে বড় হয়, শক্ত হয়। আবার রক্ত বেরিয়ে গেলে নরম হয়ে যায়।

৬. মেনোপজ

নারীরা একটি নির্দিষ্ট সংখ্যক ডিম্বাণু নিয়ে জন্মায়। প্রতিমাসে উভয় ডিম্বাশয়ের যেকোনো একটিতে (সাধারণত) একটি ডিম্বাণু পরিণত হয়, যা নিষিক্ত না হতে পারলে মাসিক বা পিরিয়ড ঘটে। একটা বয়সে গিয়ে সব ডিম্বাণু শেষ হয়ে যায়, ফলে মাসিকও বন্ধ হয়ে যায়। একে নারীর মেনোপজ বা রজঃনিবৃত্তি বলে। এই বয়সটি ভৌগোলিক অবস্থান, জাতি, লাইফস্টাইল প্রভৃতিভেদে ভিন্ন ভিন্ন হয়। তবে ৪৫-৫৫ বছরের ভিতরে এটি ঘটে, ১% নারীর ৪০-এর আগেও হয়ে যেতে পারে। উন্নত শিল্পায়িত দেশগুলোতে ৫০-৫২ বছর, আবার উন্নয়নশীল দেশগুলোয় কয়েক বছর আগে হয়। নিগ্রো ও বাদামীদের হয় শাদাদের চেয়ে আগে।

৭. হরমোন

হরমোনকে 'কেমিক্যাল মেসেঞ্জার', 'ভিতরের ড্রাগ/ওষুধ' ইত্যাদি নামেও ডাকা হয়। এটা দেহে উৎপন্ন জৈবরাসায়নিক পদার্থ, যেখানে তৈরি হয়, সেখান থেকে রক্তের ভিতর নিঃসৃত হয়; বাহিত হয়ে দূরে গিয়ে কাজ করে। এর বিভিন্ন রকম কাজ রয়েছে: দেহের গ্রোথ, ক্রিয়াবিক্রিয়া, হাড়ের গঠন, রক্তচাপ নিয়ন্ত্রণ, জরুরি অবস্থা ঘোষণা, গ্লুকোজের উঠানামা ইত্যাদি নানান কাজের কাজী এরা।

৮. প্রিম্যাচিউর ইজাকুলেশন: দ্রুতপতন

মিলনের আগেই কিংবা প্রবেশের পরপরই বীর্যপাত।

৯. ইরেক্টাইল ডিসফাংশান: উত্থানরহিত

পর্যাপ্ত উত্তেজনার পরও লিঙ্গ শক্ত না হওয়া।

নিজেকে জানুন

১.১ পুরুষাঙ্গের গঠন

লিঙ্গ কোন হাড্ডি না, কোনো পেশীও (মাসল) না। এটা বিশেষ ধরনের জিনিস (কোষগুচ্ছ)। রক্ত ঢুকে বড় হয়, শক্ত হয়। আবার রক্ত বেরিয়ে গেলে নরম হয়ে যায়। তাই রক্ত ও রক্তনালীকেন্দ্রিক অসুখবিসুখের কারণে পুরুষত্বহীনতা দেখা দিতে পারে। যেহেতু এটা কোনো পেশী না, অতএব কোনো ব্যায়াম করে করে যে পেশী মোটা করবেন, সেটাও সম্ভব না।

লিঙ্গের প্রস্থচ্ছেদ

আরেকটা বিষয় হল, ছেলেদের প্রস্রাব ও বীর্যপাতের ছিদ্র বা রাস্তা একটাই। ফলে স্থানটি পরিচ্ছন্ন রাখা প্রয়োজন। কেননা ভিতরে থাকা প্রস্রাব জীবাণুশূন্য (sterile) হলেও যখন বাইরের সাথে সংযোগ হয়, তখন তা ব্যাকটেরিয়ার আবাদী। এজন্য প্রস্রাব মূত্রনালীতে রয়ে যাবার সব সম্ভাবনাকে দূর করা উচিত। প্রস্রাবের পর টিস্যু ব্যবহার করে ভিতরে রয়ে যাওয়া প্রস্রাবের ফোঁটাগুলো এর চোষণক্ষমতার দ্বারা পুরো নিষ্কাশন করা যায়। নয়তো যেটা হবে, বাইরের সংযোগের ফলে এই রয়ে যাওয়া প্রস্রাবে জীবাণু সংখ্যা বাড়াবে। আপনার নিজেরও ইনফেকশনের সম্ভাবনা বাড়বে (urethritis), সাথে স্ত্রীর যোনিপথে সংক্রমণ ঘটবে (PID, vaginitis, vaginosis)। আবার এই জায়গা স্যাঁতসেঁতে থাকে বলে

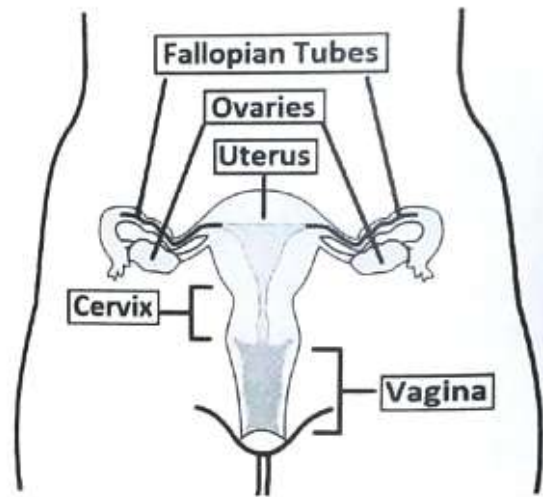
ছত্রাক ইনফেকশনের জন্য খুব ভালো, যোনির মাধ্যম স্ত্রীদেরও সংক্রমিত করতে পারে। টাইট জাঙ্গিয়া বা প্যান্ট পরিহার করে লুজ কাপড় পরা, বাসায় থাকাকালে লুঙ্গি ইত্যাদি (breathable) পরা উত্তম। যৌনকেশ ঘন ঘন কেটে রাখা বাঞ্ছনীয়। জুমআর দিনের সুন্নাতগুলোর মধ্যে এটাও একটা, প্রতি শুক্রবার যৌনকেশ শেভ সর্বোত্তম। আর কোনোভাবেই যেন ৪০ দিন ক্রস না হয়।

> হযরত আনাস ইবনে মালিক রা. থেকে বর্ণিত যিনি রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এর খিদমতে ছিলেন ১০ বছর, আমাদের গোঁফ ছোট করা, নখ কাটা, বগলের লোম উপড়ানো ও যৌনকেশ চাঁছার সময়সীমা ছিল ৪০ রাত। (আহমাদ, আবু দাউদ) যেন আমরা ৪০ দিনের অধিক দেরি না করি। [১৭]

যেসময় ইউরোপে খৃষ্টবাদ নোংরা থাকা, পানি ব্যবহার না করা ইত্যাদিকে বুজুর্গির মাপকাঠি হিসেবে নিয়েছে, তখন ইসলাম শিক্ষা দিচ্ছে: 'পবিত্রতা ঈমানের অঙ্গ'। সব ধরনের খুঁটিনাটি 'পার্সোনাল হাইজিন'-এর অভ্যাস করাচ্ছে। এগুলো ভাবার বিষয়। 'ধর্ম' শিরোনামের অধীনে ইসলাম ও খৃষ্টবাদকে রাখা কতটা যৌক্তিক? খৃষ্টবাদ নিয়ে ইউরোপের অভিজ্ঞতা, আর ইসলাম নিয়ে আমাদের অভিজ্ঞতা কি একই? তাহলে 'খৃষ্টবাদ নিয়ে ইউরোপের ঠেকে শিক্ষা' কেন আমরা প্রয়োগ করব ইসলামের ব্যাপারে, ইসলামের বিরুদ্ধে?

১.১.১ পুরুষাঙ্গের দৈর্ঘ্য

এভারেজ পুরুষের লিঙ্গ ৫.৫- ৬.৫ ইঞ্চির বেশি না (David et.al. 2015)।

আর মেয়েদের যোনিপথের গভীরতা ২.৭৫- ৩.১৫ ইঞ্চি (Barnhart, 2006), যা উত্তেজনায় কিছুটা বাড়তে পারে বেলুনের মত (৪.১৫-৪.৭৫ ইঞ্চি)। এরপর সারভিক্স শুরু (ছবি দেখুন)।

যোনিপথের (vagina) দৈর্ঘ্য ২.৭৫-৩.১৫ ইঞ্চি

[১৭] মুসলিম, হাদিস নং ৪৯০ (ইফা), ৪৮৭ (iHadis app)

মানে ৩-৪ ইঞ্চি লিঙ্গ হলেই আপনি স্ত্রীকে সর্বোচ্চ যে অর্গাজম-টা (সারভাইকাল), সেটা দিতে পারবেন। অর্গাজম অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা হবে।

British Journal of Urology International (BJUI)-এর রিসার্চটি ১৭টা রিসার্চ ঘেঁটে আর সারা দুনিয়ার ১৫৫২১ জন পুরুষের উপর জরিপ করে করা হয়েছে। ফলাফল হল—

লিঙ্গের অবস্থা	দৈর্ঘ্য (ইঞ্চি)	ঘের/বেড়/পরিধি (ইঞ্চি)
নরম অবস্থায়	৩.৬১	৩.৬৬
উত্থিত/শক্ত অবস্থায়	৫.১৬	৪.৫৯

পুরুষের লিঙ্গের দৈর্ঘ্য গড়ে নরম অবস্থায় ৩.৬১ ইঞ্চি, আর শক্ত হলে ৫.১৬ ইঞ্চি। এমনকি এক গবেষণায় ৪৮ জন নারীকে ৩৩টা নানান দৈর্ঘ্যের মডেল দিয়ে দেখা গেছে তারা গড়ে ৬.৪ ইঞ্চি দৈর্ঘ্যের ও ৪.৮-৫.০ ইঞ্চি ঘের বিশিষ্ট মডেলই বেছে নিয়েছে।

সুতরাং লিঙ্গের দৈর্ঘ্য নিয়ে মোটেই টেনশন নেই। বরং বেশি বড় লিঙ্গ পুরো প্রবেশ করিয়ে সঞ্চালন হতে পারে ব্যথাদায়ক। পর্নো দেখে একটা ধারণা হয়ে গেছে আমাদের, যত বড় মনে হয় তত মজা পায় মেয়েরা। ভুল ধারণা, জায়গাটাই ৩.১৫ ইঞ্চি, না হয় বেড়ে ৫ ইঞ্চি হল; আচ্ছা ধরলাম সাড়ে ৫ ইঞ্চিই হল, আচ্ছা ৬-ই হলো। ৬ ইঞ্চি স্থানে যদি ৮ ইঞ্চি কিছু আঁটার চেষ্টা করা হয়, সুখকর কিছু হবার কথা না। বাস্তবতা হল, মাত্র ৩ ইঞ্চি লিঙ্গ দিয়েও নারীকে পূর্ণ ও সর্বোচ্চ অর্গাজম করানো সম্ভব। কীভাবে সম্ভব সেটা সামনে আসছি।

১.১.২ পুরুষাঙ্গের বেড়

লিঙ্গের ঘের/বেড় (girth) মানে, লিঙ্গ কতটুকু মোটা, এটা নিয়ে অনেকের অনেক প্রশ্ন, অনেক জল্পনা কল্পনা, অনেক চেষ্টা-প্রচেষ্টা। অনেকের রুটিরুজিও মিশে আছে 'ঘের' শব্দটার সাথে। আজকে সব গুঞ্জনের অবসান হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ।

British Journal of Urology International (BJUI)-এর রিসার্চটি আমাদের জানাচ্ছে পুরুষের লিঙ্গের ঘের গড়ে নরম অবস্থায় ৩.৬৬ ইঞ্চি, আর শক্ত অবস্থায় ৪.৫৯ ইঞ্চি। (উপরের টেবিলটি দেখুন)

যে গবেষণায় ৪৮ জন নারীকে ৩৩টা নানান দৈর্ঘ্যের মডেল দিয়ে পরীক্ষা করা হয়েছে কেমন লিঙ্গ তাদের পছন্দ, সেখানেও ৪.৮-৫.০ ইঞ্চি ঘের বিশিষ্ট মডেলই বেছে নিয়েছে। ঘের মানে 'পরিধি', ব্যাস না কিন্তু। ৫ ইঞ্চি ঘের মানে খুব বেশি মোটা, তা কিন্তু না।

আমেরিকান পুরুষদের এভারেজ বডি-ফিগার তো উঁচো-লম্বা। সেই হিসেবে আমাদের ধারণা যে, তাদের লিঙ্গও আনুপাতিক ভাবে তেমনই হবার কথা। ২০১৩ সালে ১৬৬১ জন আমেরিকান পুরুষের উপর করা এক রিসার্চে যা এসেছে, শুনলে বাঙালির মন ভরে যাবে। শক্ত অবস্থায় গড়ে ৫.৫৭ ইঞ্চি লম্বা। আর শক্ত অবস্থায় ঘের ৪.৮ ইঞ্চি (Herbenick, 2014)। অর্থাৎ আমাদের বাঙালিদের গড় আর ওদের গড় একই। পর্নো কীভাবে আমাদেরকে নিজেদের ব্যাপারে অতৃপ্ত করে, আর বাস্তব থেকে দূরে নিয়ে যায়, দেখেন। সুতরাং কলিকাতা হারবাল, লিঙ্গ মোটা করুন, গন্ধগোকুল তেল— এসব করে নিজের ক্ষতি ডেকে আনবেন না। আপনি একদম সুস্থ। দরকার শুধু টেকনিক আর চর্চা। কোনো দুশ্চিন্তা নয়, হীনম্মন্যতা নয়। 'ম্যাজিক ব্যাট' বলে কিছু নেই। সব হল টাইমিং, ফুটওয়ার্ক, টেকনিক।

১.২ লিঙ্গের দৈর্ঘ্য বা বেড় বাড়ানো

এখন আসেন, যারা 'হস্তশ্চয়তঃ মৈথুনম' করে গোড়ার দিকে ঘের কমিয়ে ফেলেছেন। ঘের বাড়ানোর কোনো উপায় আছে কি না। সোজা বাংলা হল— স্যরি, নেই।

প্রথমত, লিঙ্গ কোনো পেশী না, মাসল না যে ব্যায়াম করলে তাগড়া হবে। যদি সার্জারি করে শরীরের অন্য জায়গা থেকে চর্বি-চামড়া এনে লাগান, সিলিকন জেল না ঢুকান; তাহলে যেটা আপনার এখন আছে, সেটাই আপনার, সেটাই আপনার থাকবে। এটাকে ওন করেন, একে দূরে ঠেলে দেবেন না।

দ্বিতীয়ত, সার্জারি করা ছাড়া যত মালিশ-পালিশ-ব্যায়াম-টানাটানি করেন না

কেন, তাতে নীট লাভ জিরো (Hehemann, 2019)। **কিছু লস হলে হতে পারে। লিঙ্গ সে টিস্যু (কোষসমষ্টি) দিয়ে গঠিত, তাতে এইসব টানাটানি, চিপাচিপিতে ক্ষতি হবারই কথা।** পিরোনীজ ডিজিজ (Peyronie's Disease) নামে একটা অসুখ আছে। গবেষকগণ মনে করেন, লিঙ্গে ইনজুরি হয়ে লিঙ্গের অভ্যন্তরে রক্তপাত হতে পারে। অনেকসময় ইনজুরি লক্ষ্য করার মত না-ও হতে পারে, তবে ভিতরে রক্তপাত হয়ে থাকে [১৮]। কারণ লিঙ্গ কোন মাংসপেশী নয়। এটা বিশেষ একধরনের স্পঞ্জের মত টিস্যু যার ভিতরে রক্ত প্রবেশ করে তা শক্ত হয়। আবার রক্ত বেরিয়ে গেলে নরম হয়ে পড়ে। অত্যধিক পরিমাণে রক্তনালী থাকার কারণে সামান্য ইনজুরি হলেও রক্তক্ষরণ হতেই পারে, আপনার অজ্ঞাতেই। ফলে সেখানে তৈরি হয় স্কার (বাংলায় 'চল্টা' বলা যেতে পারে), এদের বলা হয় 'প্লাক'। ফলে লিঙ্গ বেঁকে যেতে পারে বা এবড়োখেবড়ো হয়ে যেতে পারে। কারো কারও প্রচণ্ড ব্যথা হতে পারে, এমনকি লিঙ্গ উত্থিত হবার ক্ষমতাও হারিয়ে ফেলতে পারে। জানাচ্ছে American Urological Association.[১৯]

Southern Illinois University-র ইউরোলজিস্ট Tobias Köhler, M.D. সাহেব জানাচ্ছেন 'নিউইয়র্ক পোস্ট' পত্রিকাকে, বেশি চাপ দিয়ে হস্তমৈথুন করলে হতে পারে এই অসুখটা [২০]। তার মানে সামান্য এই 'হাতের চাপেই' রক্তক্ষরণ হয়ে যেতে পারে লিঙ্গের ভিতরে। সুতরাং মালিশ-ট্র্যাকশন দিয়ে লিঙ্গকে টানা দিয়ে রাখা এগুলো কেন করবেন ভাই? শক্ত লিঙ্গ ৭.৫ সেন্টিমিটারের (৩ ইঞ্চি) বেশি মানেই নর্মাল। **এখন আপনি যদি নিজের লিঙ্গ নিয়ে অহেতুক ডিপ্রেশনে ভোগেন, লম্বা করার মোটা করার অবসেশনে ভোগেন, তাহলে সেটা আবার আরেক মানসিক অসুখ।** তার নাম Penile dysmorphophobic disorder (PDD)। তখন আপনি মানসিক রোগী, মানে পাগল।

আর তৃতীয়ত, হস্তমৈথুনে গোড়ার বেড় কমে, মানে গোড়া চিকন হয়। বাকি জায়গার বেড় যেটা হবার কথা, সেটাই হয়। সুতরাং খুব বেশি দুশ্চিন্তার কিছু নেই। যোনির ভিতরের দেয়ালে ঘষা দেবার জন্য যা দরকার, সেটুকু ঠিকই আছে। আর যোনিগাত্র নলের মতন গোলাকার না। সামনে-পিছে লেপ্টে থাকে, নতুন

[১৮] What Is Peyronie's Disease? [webmd.com]

[১৯] What is Peyronie's Disease?, Urology Care Foundation, American Urological Association.

[২০] Markham Heid (February 1, 2016). If this happens to you, you're masturbating too much. New York Post.

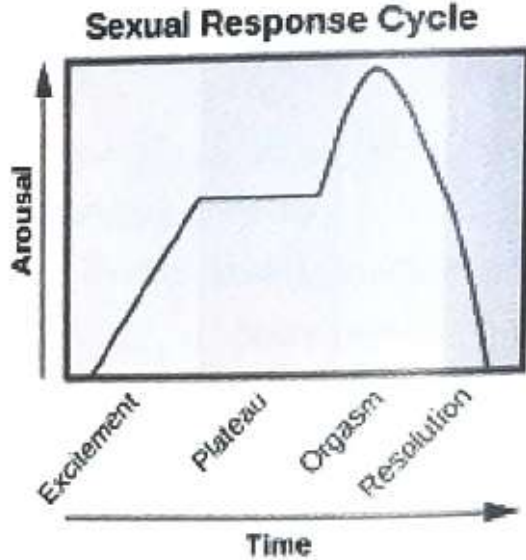
পলিথিন-ব্যাগের মত। মানে হল সবখানে ঘষা দিতে হলে অনেক মোটা হতে হবে, তা কিন্তু না।

সুতরাং, খামোখা টেনশন করে পাগল হবেন না। খামোখা টানাটানি (ট্র্যাকশন ডিভাইস) করে যা এখন আছে, তাও খোয়াবেন না। **টেকনিক জানলে আর নিজের বীর্যপাত নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখলে (মন নিয়ন্ত্রণ) স্ত্রীকে কয়েকবার তৃপ্ত করা সম্ভব।** অহেতুক চিন্তা ও পয়সা খরচ করবেন না। এই বই অনুসারে প্র্যাকটিস করতে থাকুন। Practice makes A MAN perfect.

১.৩ মিলনের সময় আমাদের দেহে কী ঘটে

এবার 'যৌন সাড়াদান চক্র' (sexual response cycle)টা একটু জেনে নিই [২১]। মানে সময়ের সাথে সাথে আমাদের শরীরে কী কী ঘটতে থাকে। Masters & Kaplan-এর মতে ৫টি ধাপে আমাদের শরীর সাড়া দেয়—

১. উত্তেজনা (excitement)

মানসিক (যৌনকল্পনা, দেখা) ও শারীরিক (চুম্বন, স্পর্শ) স্টিমুলেশনের ফলে পুরুষের লিঙ্গোত্থান (erection) ও নারীর যোনিতে নিঃসরণ (lubrication) হয়। এটা কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘণ্টা স্থায়ী হতে পারে।

২. স্থিতি (plateau)

আধা মিনিট থেকে কয়েক মিনিট এটা বজায় থাকে। অণ্ডকোষ স্ফীত হয়, হার্টবিট বাড়ে, শ্বাসপ্রশ্বাস বাড়ে, রক্তের চাপ বাড়ে।

[২১] Ramesh Bansal, *Dermatology, Venereology, Leprology Cosmetology And Aids*

৩. অর্গাজম/ চরমানন্দ (orgasm)

৩-১৫ সেকেন্ডব্যাপী চলে। চেতনা কিছুটা টালমাটাল হয়, প্রোস্টেট-মূত্রনালীর কয়েকটা ছন্দবদ্ধ সংকোচন হয়, বীর্যপাত হয়। নারীতে যোনিপথের নিম্নভাগে ১৩-১৫টা সংকোচন হয়। সর্বোচ্চ আনন্দানুভূতি হয়। মাথা খালি খালি মনে হয়।

৪. নির্বাপন (resolution)

দেহ স্বাভাবিক পরিস্থিতিতে ফিরে আসে। অর্গাজম হলে নির্বাপন দ্রুত হয়, তৃপ্তির অনুভূতি হয়। আর অর্গাজম না হলে ২-৬ ঘন্টা লাগে নির্বাপন হতে, সাথে থাকে অস্বস্তি আর খিটখিটে ভাব।

৫. সাড়াহীন কাল (refractory period)

অর্গাজমের পর যতক্ষণ পর্যন্ত পুরুষ আবার সেক্সে সাড়া দেয় না, তাকে refractory period বলে। পুরুষের ক্ষেত্রে কয়েক মিনিট থেকে কয়েক ঘন্টা হতে পারে। একাধিক অর্গাজম যেসব নারীর হয়, তাদের এই সময়টা থাকে না।

১.৪ পুরুষের দেহে স্পর্শকাতর জায়গা

পুরুষের স্পর্শকাতর জায়গা হাতে গোনা কয়েকটা। লিঙ্গ আর অণ্ডকোষ(থলি)। বিশেষ করে আমাদের লিঙ্গের অগ্রভাগ। যাদের দ্রুতপতনের সমস্যা আছে, স্ত্রীকে লিঙ্গ হাতে নিতে দিবেন না। বিশেষ করে অগ্রভাগে হাত লাগালে তা আপনার দ্রুতপতনকে ত্বরান্বিত করতে পারে।

আরেকটা স্পর্শকাতর অঙ্গ আমাদের আছে, যেটা সাধারণত ব্যবহৃত হয় না। তবে লিঙ্গকে শক্ত করায় এর সিরিয়াস ভূমিকা আছে। সেটা হচ্ছে 'পুরুষের নিপল'। লজ্জা পাবেন না। অস্বস্তিকর মনে হলেও সত্য এটাই। আল্লাহ কোন কিছুই এমনি এমনি বানাননি। আমি পুরুষের নিপলের কাজ খুঁজে পাচ্ছিলাম না, আল্লাহ কেন দিলেন। অবশেষে পেয়েছি। আপনি যেভাবে আপনার স্ত্রীর নিপলকে আদর করেন, আপনার স্ত্রীও তেমন করে আপনার নিপলকে আদর করবে।

- বিশেষ করে যাদের লিঙ্গ দ্রুত নরম হয়ে যায়/ শক্ত হতে দেরি হয় তাদের জন্য দারুণ কৌশল। সুইচের মত কাজ করে। ধরেন, ফোরপ্লে করলেন অনেকক্ষণ, ফলে লিঙ্গ শুরুতে শক্ত থাকলেও নরম হয়ে গেছে এখন। কী করবেন?

স্ত্রীকে বলুন আপনার নিপল আদর করতে, যেভাবে আপনি তারটা করেছেন এতোক্ষণ। দেখবেন লিঙ্গ আবার শক্ত হয়ে গেছে।

- কিংবা যাদের সেক্সের মাঝখানে লিঙ্গ নরম হয়ে যায়। যখন অনুভব করবেন যোনির ভিতরে আপনার লিঙ্গ নরম হয়ে গেছে, ভিতরে রেখেই স্ত্রীকে বলুন আপনার নিপলে আদর করতে। দেখবেন আবার শক্ত হয়ে গেছে।
- আবার যদি দ্রুতপতন হয়ে যায়। স্ত্রীর বাসনা পূরণ হয়নি। আবার শক্ত করা দরকার। তখনও একই টেকনিক। একইসাথে আপনার নিপল ও পুরুষাঙ্গে আদর করতে বলুন। এতে কারও কারও কাজ হবে, সবার হবে না। কেননা পুরুষের রিফ্র্যাক্টরি পিরিয়ড রয়েছে, বীর্যপাতের পর একটা সময় পর্যন্ত দেহ আর সাড়া দেয় না।

শুরুতে অস্বস্তি লাগলেও পরে অভ্যস্ত হয়ে যাবেন। যাদের কোনো সমস্যা নেই, তারাও মিলনের আনন্দ বাড়াতে এটা করতে পারেন। University of Sheffield, UK-এর রিসার্চে, ৫২% পুরুষ জানিয়েছে নিপল স্টিমুলেশনে তাদের যৌন উত্তেজনা সৃষ্টি করেছে। ৩৯% জানিয়েছে উত্তেজনা আসার পরে নিপল স্টিমুলেশন তাদের যৌন উত্তেজনা আরও বাড়িয়ে তুলেছে (Roy, 2006)।

১.৫ বীর্য

পুরুষের অর্গাজমের সময় সবেগে যে তরল নির্গত হয়, তাকে বীর্য (semen) বলে। স্বাভাবিকভাবে এর পরিমাণ । তবে ঘন ঘন মিলনে কম কম নির্গত হবে, বেশ কিছুদিন মিলন না করলে পরিমাণ বাড়বে, অত্যন্ত স্বাভাবিক। ৩-৫ দিন বের না হলে এর পরিমাণ দাঁড়ায় ১.৫ থেকে ৬ মিলিলিটার। বীর্যে থাকে শুক্রাণু এবং প্রোস্টেট গ্রন্থি থেকে আসা রস।

শুক্রাণু ব্যাঙাচির মত চলনক্ষম জননকোষ। প্রতি মিলিতে ১৫ মিলিয়ন থাকতে হবে কমপক্ষে। আর পুরো স্যাম্পলে থাকা চাই কমপক্ষে ৩৯ মিলিয়ন [২২]। যেহেতু চলনশক্তি আছে, তাই যোনিমুখে বীর্যপাতের ফলেও গর্ভসঞ্চার হতে পারে। গর্ভধারণের জন্য মোট শুক্রাণুর ৩২% অবশ্যই সচল থাকতে হবে, ৫৮% জীবিত

[২২] World Health Organization. "WHO Laboratory Manual for the examination and processing of human semen" Cambridge: Cambridge University. fifth Edition (2010).

হতে হবে, ৪% স্বাভাবিক শুক্রাণু থাকতে হবে।

অণ্ডকোষে শুক্রাণু উৎপন্ন হয়। শুক্রাণু উৎপাদনের জন্য স্বাভাবিক দেহতাপ থেকে ২° কম তাপমাত্রা প্রয়োজন হয় [২৩]। এজন্যই সকল উষ্ণ-রক্তবিশিষ্ট প্রাণীতে অণ্ডকোষকে মূলদেহের বাইরে ঝুলিয়ে রাখা হয়েছে। আঁটসাঁট পোশাক-অন্তর্বাস ইত্যাদি দ্বারা অণ্ডথলিকে দেহত্বকের সাথে লেপ্টে রাখা শুক্রাণুর স্বাভাবিক উৎপাদনকে মন্থর করে দেয়। এজন্য ঢিলেঢালা পোশাক পরা উচিত।

অণ্ডকোষ থেকে লাগাতার উৎপন্ন হয়ে শুক্রাণু 'সেমিনাল ভেসিকল' নামক স্থানে এসে জমা হয়। এখানে প্রোস্টেট গন্থি থেকে নিঃসৃত রস এসে এদেরকে পুষ্টি যোগায় ও সুরক্ষা দেয়। বীর্যের প্রধান অংশ এই তরল। শুক্রাণু ও প্রোস্টেটের তরল লাগাতার উৎপাদন হতেই থাকে। সেমিনাল ভেসিকল পূর্ণ হয়ে গেলে উপচে পড়ে, যাকে আমরা স্বপ্নদোষ নামে চিনি। এটা কোনো অসুখ তো নয়ই, বরং শরীরের স্বাভাবিক প্রক্রিয়া। বীর্য শরীরে পুষ্টি যোগায়, স্বপ্নদোষ হলে শরীর দুর্বল হয়ে পড়ে ইত্যাদি প্রচলিত ধারণা আসলে ভিত্তিহীন। যতটুকু দুর্বলতা হয়, তা মানসিক ও পাপবোধ থেকে। **স্বপ্নদোষ দোষ না; না শরীরের জন্য, আর না দীনের জন্য।**

তবে হ্যাঁ, যেহেতু শুক্রাণুকে পুষ্টি দেবার জন্য প্রোস্টেটের তরল রক্ত থেকে পুষ্টিকর অংশটাকে কাজে লাগায়। সেজন্য পুষ্টির সরবরাহ অব্যাহত রাখতে হবে। বেশি বেশি পুষ্টিকর খাবার খেতে হবে। **স্বপ্নদোষ বন্ধ করে বা মিলন কম কম করে শরীরে বীর্য আটকে রাখার কোনো সুফল নেই। বীর্য অতিরিক্ত হলে, তা বেরিয়ে আসবেই।** একটা গ্লাসের ভিতর দেড় গ্লাস পানি রাখা কোনোভাবেই সম্ভব না। বীর্য আবার রক্তে ফিরে গিয়ে পুষ্টি দেবে, সে সুযোগ নেই।

বীর্যপাতের বেগ/জোর আসলে চিন্তিত হবার মত কোনো বিষয়ই না। সজোরে আসা আর চুঁইয়ে চুঁইয়ে আসার মাঝে কোনো পার্থক্য নেই। স্বাস্থ্য, সংশ্লিষ্ট পেশীর শক্তি, উত্তেজনার পরিমাণ, বয়স ইত্যাদির দরুণ ব্যক্তিভেদে এমন-তেমন হতে পারে। একই লোকেরও ভিন্ন ভিন্ন সময়ে বেগে পার্থক্য হতে পারে। এটা আসলে চিন্তার কোনো টপিকই না। আর স্ত্রী বীর্যস্খলন অনুভব করেন কিনা, এটা নিশ্চিত না। সেসময় লিঙ্গের ঝাঁকুনিকেই অনেকে ভাবেন যে, বীর্যপতন টের পাচ্ছেন। আর নারীর তৃপ্তিতে এর ভূমিকা সামান্যই।

---

[২৩] Guyton and Hall Textbook of Medical Physiology, 13th Edition, Page 1025

২

ফোরপ্লে

লিঙ্গ যোনিতে প্রবেশের আগে স্ত্রীকে যেভাবে আদর সোহাগ করা হয় বা স্ত্রী আপনাকে যেভাবে আদর-টাদর করেন। চুম্বন, বিলাইচুম্বন (ফ্রেঞ্চকিস), স্পর্শ(touch), দলন (fondle), পেষণ (squeeze), লেহন (licking), চোষণ (sucking) এ সবকিছুই ফোরপ্লে। মানে 'মেইনপ্লে' বা লিঙ্গ প্রবেশনের (intercourse) আগে যা যা করবেন সবই 'ফোরপ্লে' (outercourse)। বাংলায় বলে 'শৃঙ্গার'। এর ফলে পরস্পরের শরীর মিলনের জন্য প্রস্তুত হয়। মন তো প্রস্তুত হয়েই আছে, শরীরের প্রস্তুতির জন্য কিছু সময় প্রয়োজন। এসবের ফলে পুরুষের লিঙ্গোত্থান পূর্ণ হয়, যোনিপথ পিচ্ছিলকারক তরল উৎপন্ন হয়, যোনি লিঙ্গকে গ্রহণের জন্য রেডি হয়। **স্বামী যদি স্ত্রীকে পূর্ণ উত্তেজিত না করেই মিলন শুরু করে তাহলে স্ত্রী চরমানন্দ লাভে ব্যর্থ হয়, যার প্রভাব দেহ-মন-সম্পর্কের উপর গিয়ে পড়ে। এজন্য স্বামীর উচিত ধৈর্য সহকারে ফোরপ্লে পরিপূর্ণ করা।**

পূর্ণাঙ্গ দীন ইসলাম জীবনের খুঁটিনাটি প্রতিটি ক্ষেত্রে মূলনীতি প্রদান করেছে। কেননা এটা স্রষ্টার দেয়া শেষ ব্যবস্থাপত্র, যা মানবজীবনের পূর্ণ সার্থকতার দিশা দেবে। আনাস ইবনে মালিক রা. থেকে বর্ণনা, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন:

– তোমাদের কারও উচিত নয় স্ত্রীর উপর জন্তুর মত গিয়ে উপগত হওয়া। বরং এর আগে বার্তাবাহক হিসেবে কিছু থাকা দরকার (যা মিলনের বার্তা দেবে স্ত্রীকে)।

– কী সেই বার্তাবাহক, ইয়া রাসূলাল্লাহ?

– চুম্বন ও প্রেমালাপ।[২৪]

[২৪] ইমাম গাযালীর ইহইয়াউ উলূমিদ্দীন ও ইমাম দায়লামীর মুসনাদুল ফিরদাউস সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari [সনদ দুর্বল]

জাবির ইবনে আবদিল্লাহ রা. বলেন:

> নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ফোরপ্লের আগেই মিলনে লিপ্ত হতে নিষেধ করেছেন। [২৫]

ইবনে কুদামা রহ. একটি হাদিস উল্লেখ করেন, যেখানে নবীজি বলেছেন: '

> তুমি যেমন উত্তেজিত, স্ত্রীও ততখানি উত্তেজিত না হওয়া অব্দি সঙ্গম শুরু করো না। পাছে তার আগেই তোমার চাহিদা পূর্ণ না হয়ে যায়।

তিনি আরও উল্লেখ করেন:

মূল সঙ্গমের আগে ফোরপ্লে করে নেয়া স্বামীর জন্য মুস্তাহাব, যাতে করে স্ত্রীও স্বামীর মত একই মাত্রার সুখ উপভোগ করতে পারে। যদি স্ত্রীর আগেই স্বামীর চরমানন্দ হয়ে যায়, তবে সাথে সাথেই স্ত্রীর আনন্দ হবার আগেই উঠে যাওয়া স্বামীর জন্য মাকরুহ। কেননা এতে স্ত্রীর ক্ষতি হয় ও প্রয়োজন মেটেনা [২৬]। কেননা আনাস ইবনে মালেক রা. থেকে বর্ণিত নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:

> যখন পুরুষ তার স্ত্রীর সাথে সঙ্গম করে, তখন তার উচিত স্ত্রীকে পরিতৃপ্ত করার চেষ্টা করা। নিজের চাহিদা পুরা হয়ে গেলে তার উচিত নয় উঠে যাবার জন্য তাড়াহুড়া করা, যতক্ষণ না স্ত্রী নিজের চাহিদা পুরা করে নেয় [২৭] ।

ইবনুল কায়্যিম রহ. এর মতে, চুম্বন ও জিহ্বা-চোষণ সুন্নাহ [২৮]। ইমাম মুনাবী বলেন:

> চুম্বন ও আবেগঘন চুম্বন (ফ্রেঞ্চকিস) সুন্নাতে মুয়াক্কাদা। এগুলো ছাড়া মিলন শুরু করা মাকরুহ। [২৯]

সুতরাং স্বামীবাবু, **ফোরপ্লে বিরাট সওয়াবের কাজও বটে।** এবং পাকা খেলোয়াড় হতে হলে আপনাকে ফোরপ্লে সম্পর্কে দক্ষ হতে হবে। এজন্য নারীশরীর সম্পর্কে খুব ভালো ধারণা থাকা চাই।

২.১ নারী শরীর

- মেয়েদের দেহের স্পর্শকাতর জায়গা আমাদের মত দু'একটা না। তাদের পুরো

[২৫] ইমাম ইবনুল কায়্যিম রহ. এর তিব্বুন নববী সূত্রে প্রাগুক্ত। [সনদ দুর্বল]
[২৬] আল-মুগনি ৮/১৩৬
[২৭] মুসনাদে আবী ইয়ালা ৪২১০
[২৮] সুনানে আবী দাউদ ২৩৭৮
[২৯] ফয়জুল কাদির সূত্রে প্রাগুক্ত।

দেহজুড়েই উত্তেজনা।

- মেয়েদের অর্গাজমের জন্য স্টিমুলেশনের মূল জায়গা হল ক্লাইটোরিস আর যোনিপথ। কিন্তু যোনিপথের বাইরের এলাকা ও স্তনবৃন্তে স্টিমুলেশন, এমনকি যৌনকল্পনা থেকেও নারীর অর্গাজম হতে পারে বলে জানা গেছে। (Levin, 1992)
- বিশেষ করে শরীরের ভাঁজগুলো (আঙুলের ভাঁজ/কনুইয়ের ভাঁজ), কানের লতি, ঘাড়, গলা, নাভি, কোমর, উরু, নিতম্ব। নারী-শরীরের স্পর্শকাতর অঙ্গ ৩ প্রকার [৩০]—
  - **প্রধান:** যোনি, ভগাঙ্কুর
  - **অপ্রধান:** স্তন, নিতম্ব, উরু, ঘাড়
  - **পটেনশিয়াল:** পুরো দেহ, শরীরের ভাঁজ-খাঁজ

কানাডার মন্ট্রিল ইউনিভার্সিটির রিসার্চ বলছে, অপ্রধান অঙ্গগুলোই প্রধানের চেয়ে বেশি স্পর্শকাতর। (Cordeau, 2014)

- আমরা একটা ভুল করি, প্রথমেই স্তনে মনোযোগ দিবেন না। হাত দিয়ে আলতো স্পর্শ, চুম্বন, লেহন দিয়ে তার সব কাতর জায়গাগুলো পরিভ্রমণ শেষ করে তারপর স্তনে আসুন। ধীরে ধীরে তার পুরো শরীরকে জাগিয়ে তুলুন। আগেই বলেছি মেয়েদের পুরো শরীরেই যৌনতা। একেক অঙ্গ একেক রকম স্পর্শে কাতর—

  আলতো ছোঁয়ায় বেশি কাতর: ঘাড়, গলা, হাত, কবজি, যোনিমুখ
  কিছুটা চাপে বেশি কাতর: ভগাংকুর ও স্তন (Cordeau, 2014)

- তার স্তন/ঠোঁট/নিতম্ব এসবের প্রশংসা করুন। বিছানায় তার পারফর্মেন্সকে এপ্রিশিয়েট করুন : তোমার গতকাল চুমুর রেসপন্স দারুণ ছিল। সে তাহলে সেক্সে আরও একটিভ হবে।
- এক এক মেয়ের এক এক উইক-পয়েন্ট (weakpoint) থাকে। কারো লতি, কারো ঘাড়, কারো নাভি। আপনার স্ত্রীর উইকপয়েন্ট খুঁজে বের করুন। একসাথে মাল্টিপল স্টিমুলেশান (একাধিক জায়গায় উত্তেজনা সৃষ্টি) দেবার চেষ্টা করুন।
- জিগেস করতে পারেন, কি করলে তোমার সবচেয়ে ভালো লাগে। স্তন

[৩০] Dr Yves Ferroul, When The Entire Body Is An Erogenous Zone, Yahoo Style.

সবচেয়ে স্পর্শকাতর জায়গা। সব মেয়েরই কমন উইকপয়েন্ট। দ্রুত কাবু করতে মাল্টিপল স্টিমুলেশনে স্তনকে কমন রাখুন।

২.২ কতক্ষণ করবেন ফোরপ্লে

যত ফোরপ্লে আপনি করবেন, যুদ্ধে আপনি তত এগিয়ে থাকবেন। দেখা গেছে, **১-১০ মিনিট ফোরপ্লে করলে ৪০% নারী, ১২-২০ মিনিট করলে ৫০%, এবং ২০ মিনিটের বেশি ফোরপ্লে করলে ৬০% নারীকেই অর্গাজমে পৌঁছনো যায়** [৩১]। সবচেয়ে ভাল হল, যতক্ষণ সে নিজে থেকে প্রবেশ করাতে না বলে, ততক্ষণ ফোরপ্লে চালিয়ে যাওয়া। বেশি ফোরপ্লে করলে মেইনপ্লে অল্প করতেই তার অর্গাজম হয়ে যাবে। আপনি জিতে গেলেন। বিশেষ করে যারা বেশিক্ষণ বীর্য ধরে রাখতে পারেন না, তারা ফোরপ্লে বেশি করার চেষ্টা করবেন। তাহলে মেইনপ্লে কম করা লাগবে।

অনেক সময় বেশি ফোরপ্লে করলে লিঙ্গ নরম হয়ে যায়। নরম হয়ে গেলে স্ত্রীকে বলুন আপনার নিপল আদর করতে (মুখ দিয়ে)। আবার শক্ত হয়ে যাবে। যদি এই টেকনিক কাজ না করে তবে তারা লম্বা ফোরপ্লে করবেন না। আপনার শক্ত হলেই আর স্ত্রীর যোনি একটু সিক্ত হলেই প্রবেশ করিয়ে দিন। যখন স্ত্রী ইশারা করবে, তখন প্রবেশ করানো বেস্ট। না হয়, যোনি ভেজা ভেজা মানেই যোনি এখন লিঙ্গ নেবার জন্য তৈরি। **শক্তভাব হারিয়ে যাবার ভয় থাকলে শক্ত হওয়ামাত্র প্রবেশ করান।**

আবার সবসময় সমান টাইম থাকে না। অনেকসময় শরীর ক্লান্ত থাকে বলে এত ফোরপ্লে করতে ইচ্ছাও করে না। কিংবা এমনিতেই উত্তেজিত হয়ে গেছেন, স্ত্রীকে দ্রুত উত্তেজিত করতে চান। তখন ২/৩ টা জায়গা ফোরপ্লের জন্য বাছাই করুন। যোনিতে হাত বুলানো, স্তন ও বিশেষ সেই উইকপয়েন্ট যা আপনাকে আবিষ্কার করতে হবে।

২.৩ ওরাল সেক্স

ওরাল সেক্স (মুখমেহন) করা যাবে কি না। আমি ইসলাম কিউএ (হানাফি ফিকহ)

[৩১] Richard E. Jones Phd, Kristin H. Lopez Phd, *In Human Reproductive Biology* (Fourth Edition), 2014

থেকে তুলে দিচ্ছি [৩২]। দুটো বিষয় আছে।

প্রশ্ন ১: এটা কেমন শোনায়, বা নৈতিক দিকটা।

প্রশ্ন ২: ইসলামে এর বিধান কি? এটা কি হারাম, মাকরুহ নাকি জায়েয।

প্রশ্ন ১: নৈতিক ভাবে এটা অবশ্যই ঘৃণ্য একটা কাজ। যে মুখ দিয়ে আপনি যিকর করেন, কুরআন তিলওয়াত করেন, সেটা কীভাবে আপনি এমন একটা জায়গায় দেবেন? বা আপনার স্ত্রীকে করতে বলবেন? উপমহাদেশের আলিমগণ কমবেশি এই বিষয়টায় জোর দেন।

প্রশ্ন ২: এখন এর শরয়ী হুকুমটা কি?

ক) যদি স্ত্রীর মুখে বীর্যপাত করা হয়, বা মুখে বীর্য (মনী) বা প্রিকাম (মযী) ঢোকার সম্ভাবনা থাকে তাহলে এটা স্পষ্টত নাজায়েয। এবং পুরুষাঙ্গ মুখে নিলে নিশ্চিত প্রিকাম মুখে যাবেই। দুটো তরলই নাপাক। নাপাক জিনিস মুখে নেয়া স্পষ্টত নাজায়েয। নো ওয়ে।

খ) এখন যদি এমন করে কেউ যে, কনডম পরে মুখে নিল, তরল যাবার সম্ভাবনা নেই। অথবা শুধু চুমু খেল, বা স্ত্রীর যোনিতে স্বামী চুমু খেল আর তরল-শংকুল এলাকা পরিহার করল। তাহলে এর অনুমোদন আছে, যদিও এটাও অপছন্দনীয় (১ম আঙ্গিকে)।

ফাতাওয়া হিন্দিয়াতে রয়েছে:

> “ যদি কেউ স্ত্রীর মুখে লিঙ্গ প্রবেশ করায়, কেউ কেউ বলেছেন এটি মাকরুহ, কেউ কেউ বলেছেন এটি মাকরুহ (অপছন্দনীয়) নয়। (৫/৩৭২)
> তবে কোনোভাবেই মুখে নাপাক কোনো তরলই ঢুকা যাবে না।

পুরুষাঙ্গ মুখে নিলে তরল যাবেই মুখে। কেননা পুরুষাঙ্গের অগ্রভাগেই ছিদ্র। সুতরাং উপরের আলোচনার আলোকে নিশ্চিতভাবে নাজায়েয হবে। নোংরা কাজ। ঐ মুখ দিয়ে আপনার বিবি কুরআন তিলওয়াত করে, যিকির করে। খবরদার এটা করাবেন না। তাছাড়া পর্নোতে নারীদের উপর প্রভাব খাটানো বুঝাতে(ডোমিনেন্স) এটা করা হয় অপমানসূচক ভাবে। ঘরের বউ আপনার সম্পদ, আপনার অহংকার, আপনার ইজ্জত। ওরা বেশ্যাদের সাথে যা করে, আপনি বউয়ের সাথে তা করতে

---

[৩২] https://islamqa.org/hanafi/daruliftaa/7881

বিস্তারিত দালিলিক তথ্য জানতে উস্তায আলী হাসান উসামা-র নিম্নোক্ত আর্টিকেলটি দেখুন। https://alihasanosama.com/oral-sex-in-islam/

পারেন না। তাছাড়া লিঙ্গ চোষা, যোনি চোষা এগুলোতে অসুখবিসুখেরও সম্ভাবনা থাকে। আর এটা করা ছাড়াই স্ত্রীকে আকাশে বাতাসে উড়িয়ে নিয়ে আসা সম্ভব। সুতরাং একটা অদরকারী ও অপমানসূচক কাজ হিসেবে এটা কঠোরভাবে নিরুৎসাহিত।

২.৪ অন্যান্য ফোরপ্লে

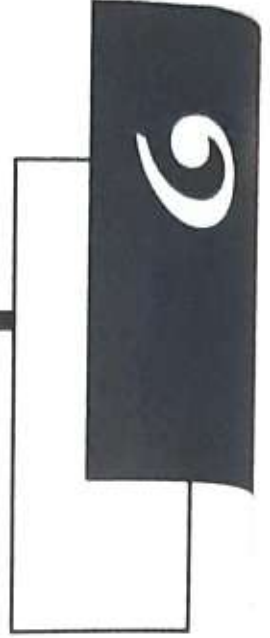
- কামড় বা জোরে চোষণ দিয়ে রক্তজমাট বেঁধে যাওয়াকে Love bite বলা হয়। এটা অদৃশ্যমান স্থানে হলে অনুমোদিত। কিন্তু এমন স্থানে হওয়া যাবে না, যা বাইরে থেকে দেখা যায় (গাল, ঘাড়, গলা)।
- পরস্পরের যৌনাঙ্গে হাত দিয়ে খেলা করার ব্যাপারে ইমাম আবু হানীফা রহ.কে জিগ্যেস করেছিলেন তাঁর ছাত্র ইমাম আবু ইউসুফ রহ.। উত্তরে তিনি বলেন: *আমি নিশ্চিত এর দ্বারা উভয়েরই সওয়াব হবে।* [৩৩]

মোটকথা হল, নারী শরীরকে লিঙ্গ প্রবেশের জন্য পুরোপুরি প্রস্তুত করে নিতে হবে। ঠিক যেভাবে বীজ বোনার আগে জমিকে প্রস্তুত করে নিতে হয়। যৌন-রসায়ন নিয়ে যাদের ধারণা আছে, তাদের বলে দিতে হবে না যে, নারীদেহের জন্য শস্যক্ষেত্রের চেয়ে পারফেক্ট উপমা হতেই পারে না। জমিতে গিয়েই ঝাঁপিয়ে পড়ে বীজ বুনলে আশানুরূপ ফসল পাওয়া যাবে না। জমি আগে তৈরি করতে হয়। চাষ করে, ঢেলা ভেঙ্গে, সেচ দিয়ে, সার দিয়ে, আগাছা নিড়ানি দিয়ে শেষে গিয়ে বীজ বোনা। এমন খুঁটিনাটি উপমা কেবল স্রষ্টার পক্ষেই দেয়া সম্ভব।

> “ তোমাদের স্ত্রীগণ তোমাদের শস্যক্ষেত্র। যেদিক দিয়ে ইচ্ছে শস্যক্ষেত্রে প্রবেশ কর এবং নিজেদের জন্য ভবিষ্যতের ব্যবস্থা কর। এবং আল্লাহকে ভয় কর। এবং জেনে রাখ আল্লাহর সাথে তোমাদের মুলাকাত হবেই। বিশ্বাসীদের জন্য সুসংবাদ। [সূরা বাকারা: আয়াত ২২৩]

একইভাবে স্ত্রীকে সহবাসের জন্য তৈরি করতে হয়। পুরুষ যত দ্রুত সহবাসের জন্য তৈরি হয়, নারীদের বেশ কিছুটা সময় লাগে। প্রশংসা, উত্তেজক সংলাপ, চুম্বন, শৃঙ্গার, স্তন্তন প্রভৃতির দ্বারা আগে তাকে সহবাসের জন্য প্রস্তুত করে মূল পর্ব শুরু করতে হয়। তাহলে উভয়ের পুলক অর্জিত হয় যা দাম্পত্য জীবনে এনে দেয় বেহেশতী প্রশান্তি।

[৩৩] ফতওয়ায়ে হিন্দিয়া সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

মেইনপ্লে

৩.১ কতক্ষণ নর্মাল

লিঙ্গ প্রবেশনের পর থেকে বীর্যপাত পর্যন্ত সময়কে বলে পুরুষের ক্ষেত্রে Intravaginal Ejaculation Latency Time. মানে সেক্স-এ আপনি কতটুকু টিকলেন। পাঁচটি দেশের ৫০০ পুরুষের উপর রিসার্চে এসেছে, এটা গড়ে ৫.৪ মিনিট (Marcel, 2005)। বয়সের সাথে সাথে কমতে থাকে। খতনা করা লোকেদের বেশি হয়। কেননা খতনা করা লিঙ্গ কাপড়ের ঘষায় ঘষায় অতিসংবেদনশীলতা হারায়, অল্পতেই বীর্যপাত হয় না।

আর ২৩০৪ জন নারীর উপর জরিপে এসেছে, নারীর ক্ষেত্রে orgasm latency গড়ে ১৪ মিনিট (Rowland, 2018)। অর্থাৎ প্রবেশনের পর ১৪ মিনিট লাগে মেয়েদের অর্গাজম হতে। তবে এই পরীক্ষার অনেকটাই নারীর হস্তমৈথুনের ডেটা অন্তর্ভুক্ত। জেনে রাখুন, **ভালভাবে ফোরপ্লে করে নিলে, ক্লাইটোরিস ঘর্ষণ করে কাজ এগিয়ে রাখলে; মানে নারীকে পরিপূর্ণ উত্তেজিত করে নিলে ঢুকানোর পর ২/৩ মিনিটই যথেষ্ট হতে পারে।** যদি আপনি টেকনিকগুলো জানেন ও কাজে লাগান, যেগুলো আমরা এই বইয়ে আলোচনা করব।

তাহলে প্রবেশনের পর কতক্ষণ সেক্স করা নর্মাল? রিসার্চে জানাচ্ছে, **প্রবেশনের পর ৭-১৩ মিনিট সেক্স আদর্শ** [৩৪]। প্রিম্যাচিউর ইজাকুলেশন (PE) নামে একটা অসুখ আছে, যাতে পুরুষের দ্রুত বীর্যপাত হয়ে যায়। দ্রুত বীর্যপাত

[৩৪] Corty Ew, And Guardiani Jm. Canadian And American Sex Therapists' Perceptions Of Normal And Abnormal Ejaculatory Latencies: How Long Should Intercourse Last?

বলতে কতটুকুকে আমরা দ্রুত বলব? **প্রবেশনের পর ১৫ স্ট্রোকের আগে, মানে লিঙ্গ ১৫ বার চালনা করার আগেই বীর্যপাত হলে তাকে PE অসুখ বলা যেতে পারে।** এর বেশি হলে তা স্বাভাবিক সেক্স এবং নর্মাল। সুতরাং বিলকুল নিজেকে অসুস্থ ভাববেন না। নিজেকে অসুস্থ ভাবতে থাকাটাই আপনাকে সত্যিকার অসুস্থ করে তুলবে। আপনি যদি ১৫ স্ট্রোক দিতে পারেন, আর স্ত্রী যদি অর্গাজমে না পৌঁছে, তাহলে আমাদের পরামর্শ আর আপনার সাধনাই যথেষ্ট অবস্থার উন্নতির জন্য। কোনো তেল মালিশ, জড়িবুটি, ভায়াগ্রা টাইপ ওষুধ কিচ্ছু প্রয়োজন নেই।

সর্বোচ্চ কতক্ষণ? এর কোনো সীমা নেই। দু'জনে যতক্ষণ উপভোগ করছেন, ততক্ষণ নির্দ্বিধায় আস্বাদন করুন এই জান্নাতী নিয়ামত। এতক্ষণের বেশি করা যাবে না, এতোবারের বেশি করা যাবে না— ব্যাপারটাকে এসব অযাচিত বেড়া দিয়ে নষ্ট করবেন না।

৩.২ কতবার নর্মাল:

'বীর্য ধরে রাখা শরীরের জন্য ভাল, বেরিয়ে যাওয়া খারাপ'— এই ধারণা থেকে অনেক হেকিম বলেন: যত কম মিলন করা যায়, ততই নাকি ভালো। বাজারে প্রচলিত বেশ কিছু বইয়ে মাসে ১/২ বারের বেশি না করার কথা কড়া করে লিখেছে। এর চেয়ে ভুল কথা আর কী আছে। স্বাস্থ্যবান দম্পতি নিজেদের খুশিমত যতবার ইচ্ছা মিলিত হতে পারেন। বিয়ের পর প্রথম প্রথম দিনে ২/৩ বার তো সবাই করে, তো কী হয়েছে?

২০১৭ সালে ২৬ হাজার মানুষের উপর এক রিসার্চে এসেছে, গড়ে আমেরিকানরা বছরে ৫৪ বার সেক্স করে থাকে। মানে সপ্তাহে ১ বার। তবে বয়স বাড়ার সাথে সাথে এমনিতেই কমে আসে। ২০ বছর বয়সে তারা বছরে ৮০ বার করে থাকে, আর ৬০ বছর বয়সে এসে হয়ে যায় বছরে ২০ বার (Twenge, 2017)। আরও বেশ কিছু রিসার্চে ঘুরেফিরে সপ্তাহে ১ বারই এসেছে।

তবে *She Comes First: the Thinking Man's Guide to Pleasuring a Woman* বইয়ের লেখক প্রখ্যাত ফ্যামিলি থেরাপিস্ট Dr. Ian Kerner বলেন:

> ❝ আমেরিকানদের রুটিনে যৌনমিলনের গুরুত্ব দ্রুত হ্রাস পাচ্ছে। কিন্তু

আমার অভিজ্ঞতায়: যখনই দম্পতিরা মিলন করা থামিয়ে দেয়, সম্পর্কের ভিতরে রাগ-দূরত্ব-বিশ্বাসভঙ্গ এবং শেষমেশ ডিভোর্স এসে হানা দেয়। আমার বিশ্বাস যে সেক্স আসলেই জরুরি: এটাই স্বামী-স্ত্রীকে জুড়ে রাখার আঠা। আর সেক্স ছাড়া স্বামী-স্ত্রী বড়জোর 'ভালো বন্ধু' কিংবা 'ঝগড়াটে রুমমেট'ই রয়ে যায়, 'দম্পতি' আর হয়ে ওঠে না। [৩৫]

বুখারী শরীফের এক হাদিসে এসেছে, আমাদের নবীজি একই রাতে পর্যায়ক্রমে ৯ জন আম্মাজানের সাথেই মিলিত হতেন। আরেক হাদিসে নবীজির খাদেম আনাস রা. বলেন: রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ১১ জন স্ত্রীর সাথে দিনের বা রাতের কোন এক সময়ে পর্যায়ক্রমে মিলিত হতেন। আনাস রা. কে জিগ্যেস করা হল:

– তিনি কি এত শক্তি রাখতেন?

– হ্যা, আমরা তো পরস্পর বলাবলি করতাম যে, তাঁকে ত্রিশজন পুরুষের শক্তি দেয়া হয়েছে।[৩৬]

অধিক মিলন যে খারাপ, নবীজির সীরাত থেকে তো তা প্রমাণ হয় না। সুতরাং **মিয়া-বিবি নিজেদের বোঝাপড়া সাপেক্ষে যতবার ইচ্ছা মিলিত হতে পারবে।** সর্বনিম্ন কতবার স্ত্রীর অধিকার, এ ব্যাপারে আমাদের শরীয়াতে দলিলভিত্তিক আলোচনা রয়েছে [৩৭]। এজন্যই ইসলাম পূর্ণাঙ্গ জীবন বিধান।

- ইমাম গাযালী ও ইমাম ত্বহাবী রহ. এর মতে প্রতি ৪ রাতে ১ বার স্ত্রীমিলন করতে স্বামী ধর্মীয়ভাবে বাধ্য।
- ইমাম ইবনে হাযমের মতে, মাসে ১ বার মিলন স্বামীর উপর ওয়াজিব। না করলে গুনাহ।
- ইবনে কুদামা রহ. এর মতে, ৪ মাসে একবার করতে না পারলে তাকে তালাকই দিতে বলা হবে।
- অধিকাংশ ফুকাহার মত হল, মাঝে মাঝেই যৌনমিলন করতে স্বামী শরঈভাবে বাধ্য, এর কোনো নির্দিষ্ট সীমারেখা নেই। নিজেদের প্রয়োজন বা বোঝাপড়া অনুপাতে যতবার তাদের মেলে, ততবার। তবে কোনোভাবেই ৪ মাস পার যেন না হয়।

[৩৫] Heather Montgomery (June 11, 2018). How Often Do 'Normal' Couples Have Sex? *Healthline*

[৩৬] সহীহ বুখারী ২৬৮, ২৮৪, ৫০৬৮, ৫২১৫ (iHadis)

[৩৭] রদ্দুল মুহতার, আল-মুগনী, উমদাতুস সালিক সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

➡ কোনো কোনো আলিম 'জুমআর দিন ফরয গোসলের মত গোসল করে মসজিদে গমন'-এর হাদিসের ভিত্তিতে সপ্তাহে ১ বার যৌনমিলনকে মধ্যপন্থা বলেছেন।

কানাডার এক রিসার্চও সেটাই জানাচ্ছে। আগে ধারণা ছিল: যত ঘন ঘন সেক্স, তত পরিবারে সুখ। কিন্তু এই রিসার্চে এসেছে, এই 'ঘন-ঘন'টা হল, সপ্তাহে ১ বার। এর চেয়ে বেশি সেক্সের সাথে সংসারে শান্তির সম্পর্ক পাওয়া যায়নি ৩০,০০০ লোকের উপরে করা এই রিসার্চে (Muise, 2016)।

সর্বোচ্চ কতবার স্বাভাবিক, এর কোনো সীমা নেই; যতক্ষণ না উভয়ের বা তার নিজের কোনো সমস্যা হচ্ছে। নারীদের অত্যধিক যৌনকামনা Nymphomania আর পুরুষের অত্যধিক যৌনকামনা Satyriasis নামে পরিচিত। রোগের অধ্যায়ে বিস্তারিত আলোচনা করব ইনশাআল্লাহ।

৩.৩ আসন/ পজিশন

পজিশনের মধ্যে মিশনারী পজিশন, মানে সামনা সামনিই ভাল। মিশনারী পজিশনে ঠোঁট-স্তন এগুলা সব নাগালে পাওয়া যায়। দুজনই এক্টিভ থাকা যায়। তার অর্গাজমে সে আপনাকে পুরো পায়। আপনার সময় আপনি তাকে পুরোটা পান। কুরআনেও এর ইঙ্গিত আছে:

> ❝ আল্লাহই তোমাদেরকে সৃষ্টি করেছেন এক সত্তা থেকে, এবং তার থেকে তার স্ত্রীকে সৃষ্টি করলেন, যেন সে তার মাঝে প্রশান্তি খুঁজে পায়। অতঃপর **যখন সে (পুরুষ) নিজের শরীর দিয়ে ঢেকে নেয় তার শরীরকে (নারী)**, তখন সে (নারী) হালকা বোঝা ধারণ করে ও নিয়ে বেড়ায়। এরপর যখন নারীটি ভারী হয়ে যায়, তারা উভয়ে দুআ করে আল্লাহর কাছে: 'যদি আমাদেরকে একটা সুস্থ-নীরোগ সন্তান দাও, আমরা শুকরিয়া করব'। কিন্তু যখন তাদেরকে আমি সুস্থ-নিখুঁত সন্তান দিই, তারা আমার সাথে শিরক করে সেই নিয়ামতটির ব্যাপারে। তারা যেসব জিনিসের সাথে আল্লাহকে শরীক সাব্যস্ত করে, নিশ্চয়ই আল্লাহ সেসব থেকে বহু ঊর্ধ্বে। [সূরা আ'রাফ ৭: ১৮৯-১৯০]

আরেকটি হাদিস দেখুন:

> ❝ যখন পুরুষ **নারীর চার অঙ্গের মাঝে** বসে এবং চাপ দেয়, তখনই তার উপর

গোসল ওয়াজিব হবে।[৩৮]

ইমাম ইবনুল কায়্যিম রহ. *তিব্বুন নববী* গ্রন্থে লেখেন: *এই আসনে সর্বোচ্চ দেহঘর্ষণ (body contact) ঘটে, দম্পতি পরস্পর চুম্বন ও বাহুপাশে আবদ্ধ হবার সুযোগ পায়।* গর্ভধারণের জন্যও এই আসনই সবচেয়ে ফলপ্রসূ। বন্ধ্যাত্ব বিশেষজ্ঞ ডা. Scott Roseff, MD, FACOG-ও সেকথাই বলেছেন *Health* ম্যাগাজিনকে: সবক'টা যৌন আসনের মাঝে মিশনারী পজিশনেই সন্তান হবার সম্ভাবনা বেশি (gives you the best odds of success)[৩৯]।

তবে অন্যান্য পজিশনগুলো মিলনে বৈচিত্র্য এনে দেবে। একেক আসনে লিঙ্গের প্রবেশন একেক রকম গভীর হয়, যোনির ভিতরের দেয়ালে একেক স্থানে ঘর্ষণ বেশি দেয়। ফলে অনুভূতির তারতম্য আসে। অনেক সময় দেখা যায়, এক পজিশনে নারী অর্গাজমে পৌঁছোতে পারছেন না কিংবা দেরি হচ্ছে, কিন্তু অন্য একটি পজিশনে দ্রুততম সময়ে অর্গাজমে যেতে পারছে। দেখা যায়, অনেক নারী সেক্সের সময় আবদ্ধ না থেকে (মিশনারী পজিশনে নারীর করণীয় বেশি কিছু থাকে না, নারী কিছুটা বদ্ধ থাকে) ফ্রী নড়াচড়া করতে পারলে বা একটিভ থাকতে পারলে দ্রুত তৃপ্তি পায়। সেক্ষেত্রে এই 'ম্যাজিক আসন'-টি বা আসনগুলো আপনাকে আবিষ্কার করতে হবে, যেগুলোতে আপনার স্ত্রী দ্রুত পরাস্ত হন। আবার অনেকে বাহুবদ্ধ হয়েই অর্গাজম বেশি উপভোগ করেন, সেক্ষেত্রে মিশনারী পজিশনই ভালো।

এবার একটা গল্প শোনাই [৪০]। মক্কার লোকেরা নানান আসনে স্ত্রীমিলন করত। মক্কার মুহাজির সাহাবীরা যখন মদীনায় এলেন, মদীনার মেয়েদের বিয়ে-থা করলেন। মিলনে গিয়ে স্ত্রীদের থেকে পেলেন বাধা। কাহিনী কী? কাহিনী হল, মদীনার ইহুদিরা মনে করত, পিছন থেকে সঙ্গম করলে সন্তান ট্যারা হয় [৪১]। আর তারা কেবল মিশনারী পজিশনেই সঙ্গম করত এই কারণে যে, এতে নারীদেহ সবচেয়ে বেশি আবৃত থাকে। তাদের কাছ থেকে মদীনার আনসারদের মনেও একই ধারণা জেঁকে বসেছে। অভিযোগ আসতে থাকল নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লামের কাছে। উত্তরে আল্লাহ কুরআনের আয়াত নাযিল করলেন:

---

[৩৮] সহীহ মুসলিম ৩৪৮

[৩৯] Isadora Baum(April, 2018) 6 Sex Positions That Can Make It Easier to Get Pregnant, According to Ob-Gyns. IVFMD

[৪০] সুনানে আবু দাউদ ২১৫৭

[৪১] সহীহ বুখারী ৪২৫৪, সহীহ মুসলিম ১৪৩৫

> স্ত্রীরা হলো তোমাদের জন্য শস্যক্ষেত্র। তোমরা যে ভাবে ইচ্ছা তথায় গমন কর। (সূরা বাকারা ২: ২২৩)

আয়াতের ব্যাখ্যায় নবীজি জানিয়ে দিলেন: সামনে থেকে মিলিত হও কিংবা পেছন থেকে, পায়ুপথ ও মাসিকের সময় বাদ দিয়ে [৪২]। অর্থাৎ ব্যবহার্য পথ একটিই (অর্থাৎ পায়ুপথে নয়, যোনিপথে)[৪৩]।

তবে স্ত্রীকে উপরে দিলে একটু সতর্ক থাকতে হবে। একটু বেকায়দায় বসে পড়লে পেনাইল ফ্রাকচার হতে পারে। মানে উত্থিত লিঙ্গের উপর বেকায়দায় পড়লে ভেঙে যেতে পারে। যদিও লিঙ্গ হাড় না, এটাকে ফ্র্যাকচারই বলা হয়। penile fracture-এর ৫০% ঘটনাই ঘটে এই পজিশনে (Salonia, 2014) [৪৪]। তবে সতর্কতার সাথে নারীকে উপরে দিলেও সমস্যা নেই। বরং অনেক নারী এভাবেই দ্রুত অর্গাজম পেয়ে থাকেন। লিঙ্গ পুরো বের করা যাবে না, আর স্ত্রী পুরো ওজন ছেড়ে দেবেন না, ওজন থাকবে হাঁটুতে।

আর হ্যাঁ, দাঁড়িয়ে সঙ্গম করায়ও কোনো বিধিনিষেধ নেই।

৩.৪ কীভাবে আমরা সহবাসের টাইম বাড়াতে পারি?

- শুরুতেই কনডম পরে নিতে পারেন। যাতে সেন্সিটিভিটি (সংবেদনশীলতা, কাতরতা) কমে।
- সেক্স শুরুর আগে দুজনই প্রস্রাব করে নেবেন। তাড়াতাড়ি বীর্যপাতের সম্ভাবনা কমে যাবে।
- লিঙ্গ পুরো বের করে করে টেনে টেনে লম্বা লম্বা স্ট্রোক দেবেন না। এতে আপনি তাড়াতাড়ি আউট হয়ে যেতে পারেন। **প্রথমে হালকা কয়েকটা লম্বা স্ট্রোক দিয়ে যত গতি বাড়াতে থাকবেন তত স্ট্রোকের দৈর্ঘ্য কমিয়ে দিন।** সারভাইকাল কিস (সামনে বুঝবেন, আপাতত মনে রাখেন) দেবার জন্য পুরো বের করে আনার দরকার নেই। **ভিতরে রেখে অল্প বের করে ঘন ঘন চেপে চেপে সারভাইকাল কিস দিতে থাকুন।** তাহলে আপনিও ক্রিজে বেশি সময় থাকতে পারবেন। প্রতিপক্ষ দ্রুত আউট হয়ে যাবে।

---

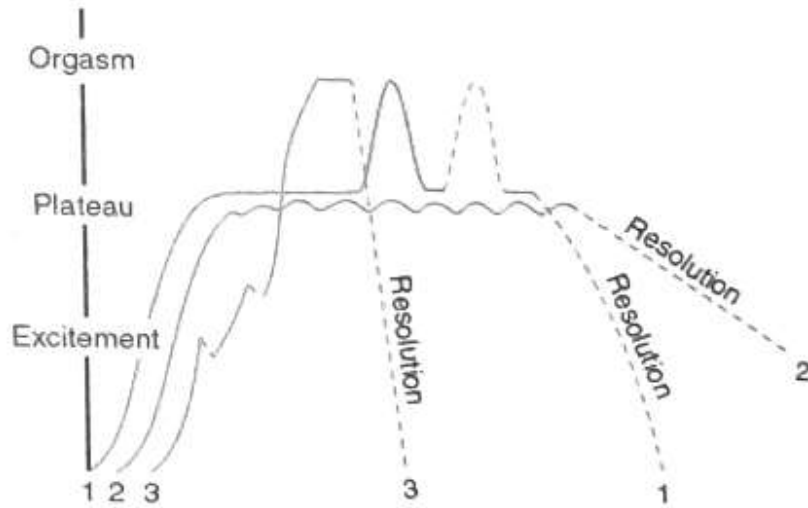
[৪২] তিরমিযী ২৯৮০
[৪৩] তিরমিযী ২৯৭৯
[৪৪] European Association of Urology guidelines on priapism.

- মন নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। মনকে বলব এখানে থাক, এখানেই থাকবে। যখন বলব ওখানে যা, ওখানে যাবে। মনই আমার চালক না, আমি মনের চালক। নামায ও যিকিরে যার ধ্যান বেশি, মনের উপর তার নিয়ন্ত্রণ ভালো।
- সেক্সের সময় মনোযোগ সরিয়ে নেবেন। এখানে কী হচ্ছে, ভাববেন না। ভাববেন আন্তর্জাতিক রাজনীতি নিয়ে। দেশ নিয়ে বড় বড় পরিকল্পনা করেন, অফিসে কী হইল, দোকানে কী হইল, কে কত টাকা পায় এসব চিন্তা করেন। (শুধু পুরুষ এই কাজ করবে, আর নারী পূর্ণ মনোযোগ দেবে)
- কেগেল ব্যায়াম। যখনই মনে হবে নিজেকে আর ধরে রাখতে পারছি না, তখনই ভিতরে রেখেই ৩০ সেকেন্ড থেকে ১ মিনিট কেগেল ব্যায়াম করবেন। দেখবেন সেই ঝোঁকটা সরে গেছে। তখন আবার করা শুরু করবেন।
- লম্বা শ্বাস নিবেন যখন বীর্যপাত হবে হবে মনে হচ্ছে। মুখ দিয়ে বুক ভরে শ্বাস নিয়ে, নাক দিয়ে আস্তে আস্তে ছাড়বেন। ভিতরে লিঙ্গ রেখেই এভাবে ৩০ সেকেণ্ড থেকে ১ মিনিট করলে দেখবেন নিজের উপর আবার কন্ট্রোল ফিরে এসেছে।
- কন্ট্রোল হারাই হারাই মনে হলে, সেক্স পজিশন চেঞ্জ করবেন।
- লিঙ্গচালনা করতে করতে একই সাথে স্তনে কাজ চালালে দ্রুত স্ত্রী পরাজিত হবে।

৪

অর্গাজম

Orgasm মানে চরমপুলক/ চরমানন্দ। পুরুষের বীর্যপাতের সময় পুরো শরীর কেঁপে ওঠে, মাথা খালি হয়ে যায়, ওটাই অর্গাজম। একটা সময় পর্যন্ত ধারণা করা হত, নারীদের অর্গাজম হয় না, ৭০ এর দশক অব্দি। সম্পূর্ণ ভুল। তাদেরও অর্গাজম হয়, এবং **মহিলাদের অর্গাজম ফীল করার ক্ষমতা পুরুষের চেয়ে বেশি।** আপনি বুঝতে পারবেন যখন স্ত্রীর অর্গাজম হচ্ছে।

- যখন স্ত্রীর আলিঙ্গন হঠাৎ কঠিন হয়ে যাবে,
- আবেশে চোখ বন্ধ হবে,
- আপনাকে জোরে জোরে করতে বলবে,
- যোনিরসের পরিমাণ হঠাৎ বেড়ে যাবে,
- মাথা খালি হয়ে যাবে,
- কেঁপে কেঁপে উঠবে তারপর হঠাৎই শরীর ছেড়ে দেবে, বুঝবেন অর্গাজম হচ্ছে।

Source: Rebecca G. Rogers, Vivian W. Sung, Cheryl B. Iglesia, Ranee Thakar: *Female Pelvic Medicine and Reconstructive Surgery: Clinical Practice and Surgical Atlas*: www.obgyn.mhmedical.com

গ্রাফ: ১,২,৩ রেখা লক্ষ্য করুন; সামনে লাগবে।

চরমানন্দের সময়কাল পুরুষের অনূর্ধ্ব ৩-৫ সেকেণ্ড [৪৫]। আর মহিলাদের ৫ সেকেণ্ড থেকে ২ মিনিট পর্যন্ত হতে পারে [৪৬]। কোন পরিবারে প্রচুর সন্তান থাকাটাই স্ত্রীর যৌনতৃপ্তির আলামত না। অনেক মহিলা অর্গাজমের আগে যে সামান্য সামান্য মজা লাগে (plateau phase) তাকেই মিলনসুখ মনে করে সারাজীবন কাটিয়ে দেন (গ্রাফ নং-২)। ৮/১০ টা সন্তানের জন্ম দেন। সেক্স-এর তৃপ্তি কী, তা আর জানাই হয় না কোনদিন।

৪.১ আমাদের টার্গেট

স্ত্রীকে অর্গাজম করাতে পারলে আপনার নিজের অর্গাজমও বহুগুণে বাড়বে। স্ত্রীকে সুখ পেতে দেখে আপনার একটা মানসিক তৃপ্তি যোগ হবে শারীরিক তৃপ্তির সাথে। পুরুষ হিসেবে নিজের পুরুষত্বে আস্থা আসবে, আপনি আত্মবিশ্বাসী হয়ে উঠবেন।

আরও আত্মবিশ্বাসী হবেন যদি স্ত্রীকে প্রতিবারই একাধিক অর্গাজম উপহার দিতে পারেন (গ্রাফ নং-১)। সামান্য টেকনিক খাটালেই তা সম্ভব। স্ত্রীকে এক/একাধিক অর্গাজম করানোর দ্বারা যে কনফিডেন্স আপনি লাভ করবেন তা আপনার কর্মক্ষেত্রে ও স্বাস্থ্যে কী পরিমাণ সুপ্রভাব ফেলবে, চিন্তার বাইরে। আমি মাঝে মাঝে ভাবি, যে চার বউকে প্রতিবার একাধিক অর্গাজম দেয় তার আত্মবিশ্বাস কোন লেভেলে উঠবে।

আমার মতে, মহিলাদের খিটখিটে মেজাজ, স্বামীর উপর গলা চড়ানো, স্বামীর সাথে বেয়াদবি, স্বামীকে বাধ্য করার চেষ্টা, পুরুষবিদ্বেষী নারীবাদিতা এসব কিছুর মূল হল 'প্রকৃত যৌনসুখ থেকে বঞ্চিত থাকা'। যে পরিবারে মেয়েমানুষের খবরদারি চলে, ধরে নিতে পারেন সম্ভবত মহিলা শারীরিকভাবে অতৃপ্ত। আর খেলায় পরাজিত পুরুষ স্বাভাবিকভাবেই অতৃপ্ত নারীটির কর্তৃত্ব অবলীলায় মেনে নেয়,

---

[৪৫] Kiyoshi Kobayashi, The Sexual Laws, P127

[৪৬] ৩-১৫ সেকেন্ড [Ramesh Bansal, Dermatology, Venereology, Leprology Cosmetology And Aids]

৬-৩০ সেকেন্ড [Mirror, 12 Feb 2017]

২০ সেকেন্ড থেকে ২ মিনিট [S Kratochvíl, Ceskoslovenska Psychiatrie, 1993 OCT;89(5):296-9.]

তাদের রিসার্চে ৪০% নারী ৩০-৬০ সেকেন্ডের কথা বলেছেন। অবশ্য এটা একটা প্রশ্নোত্তরের জরিপ, কোনো অবজেকটিভ স্টাডি না।

নিজের গোপন দুর্বলতার পীড়নে। শারীরিকভাবে তৃপ্ত নারী বাধ্য, লজ্জাশীলা, আদব-ওয়ালা, স্বামী-সোহাগিনী, অবনতা, প্রেমদায়িণী হয়।

সুতরাং আমাদের টার্গেট নিজের বীর্যপাত না, বরং নিজের বীর্যপাতের আগে স্ত্রীকে একাধিকবার অর্গাজম করিয়ে এরপর নিজের অর্গাজম করা (গ্রাফ নং-১)। **কমপক্ষে নিজের বীর্যপাতের আগে একবার স্ত্রীকে অর্গাজম করানো** (গ্রাফ নং-৩)। আনাস ইবনে মালেক রা. থেকে বর্ণিত নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:

> যখন পুরুষ তার স্ত্রীর সাথে সঙ্গম করে, **তখন তার উচিত স্ত্রীকে পরিতৃপ্ত করার চেষ্টা করা।** নিজের চাহিদা পুরা হয়ে গেলে তার উচিত নয় উঠে যাবার জন্য তাড়াহুড়া করা, যতক্ষণ না স্ত্রী নিজের চাহিদা পুরা করে নেয়[৪৭]।

ইমাম গাযালী বলেছেন,

> একসাথে অর্গাজম হওয়া সবচেয়ে উত্তম। নাহলে স্ত্রীর আগে হলেও সমস্যা নেই। তবে স্বামীর যদি আগে আগে হয়ে যায়, তবে স্বামী ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করবে যাতে স্ত্রী নিজের প্রয়োজন মিটিয়ে নিতে পারে। নয়তো স্বামীর প্রতি স্ত্রীর ঘৃণা ও অপছন্দ তৈরি হতে পারে।

ইমাম ইবনে কুদামাও একই কথা বলেছেন[৪৮]। অর্থাৎ বীর্যপাতের সাথে সাথেই লিঙ্গ নরম হয়ে যায় না, কিছুক্ষণ শক্ত থাকে। সুতরাং নিজের আগে বীর্যপাত হলেও স্বামীর উচিত চালিয়ে যাওয়া, যতক্ষণ নরম হয়ে না যায়।

যাকগে, আগেই ফেল করার চিন্তা না করি। আগে এ-প্লাস পাবার নিয়ত করি। তবে এজন্য আমাদের বিস্তারিত জানতে হবে 'নারীদের অর্গাজমের প্যাটার্নটা' কেমন।

৪.২ নারীর অর্গাজম: প্রকারভেদ

দেখা গেছে ভগাংকুর ও যোনি দেয়ালের নার্ভগুলো পরস্পর সংযুক্ত। ফলে অনেক বিজ্ঞানীরা এরকম প্রকারভেদের অস্তিত্ব স্বীকার করেন না। অর্গাজমের এই প্রকারভেদগুলো সেক্স থেরাপিস্টদের করা। আমরা মূলত মেয়েদের ৪ প্রকার

[৪৭] মুসনাদে আবী ইয়ালা ৪২১০

[৪৮] Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

অর্গাজম নিয়ে কথা বলব।

- ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম
- ভ্যাজাইনাল বা যোনিগাত্র অর্গাজম
- জি-স্পট অর্গাজম
- সারভাইকাল অর্গাজম (সি-স্পট)

আসলেই নারীর অর্গাজমকে এভাবে ভাগ করা যায় কি না, তা নিয়ে বিজ্ঞানীদের মতপার্থক্য আছে।

৪.২.১ ক্লাইটোরিয়াল অর্গাজম

যোনির উপরের প্রান্তে বোঁটার মত একটা জিনিসকে ক্লাইটোরিস/ ভগাঙ্কুর বলে। এতে প্রায় ৬০০০-৮০০০ স্নায়ুসূত্র (nerve ending) থাকে। কিছু স্টাডিতে এসেছে, **অর্গাজমে পৌঁছতে হলে ৯৪% নারীর ক্লাইটোরিস বা ভগাংকুরে স্টিমুলেশন লাগেই লাগে।**[৪৯] তার মানে এখানে একটু কাহিনী না করে অন্য জায়গায় যাওয়া যাবে না।

- ক্লাইটোরিসে **খোঁচা দেবেন না। হালকা চাপ দিয়ে নাড়াবেন।** ঘন ঘন **না, স্লো এন্ড স্টিডি।** রিসার্চে এসেছে, ক্লাইটোরিসে চাপে বেশি কাতর। আপনি যদি শুধু ক্লাইটোরিস আঙুল দিয়ে চেপে চেপে নাড়তে থাকেন, একটা পর্যায়ে অর্গাজম হবে। তবে এটা ৩ প্রকারের ভিতর মানে অর্গাজমগুলোর মধ্যে কম মজা। এটাকে ক্লাইটোরাল অর্গাজম বলে।

- ক্লাইটোরিস নাড়াচাড়া করে আপনি স্ত্রীর অর্গাজমটাকে একটু এগিয়ে রাখতে পারেন। ফলে লিঙ্গ

[৪৯] Types Of Orgasms Explained - From Clitoral And G-Spot, To A-Spot [Www.cosmopolitan.com]

প্রবেশের পর ফুল অর্গাজমের জন্য বেশি সময় লাগবে না। তবে নাড়াতে নাড়াতে অর্গাজম করে দেবেন না। কারণ বাকি দুটো অর্গাজমে বেশি মজা।

- সবসময় এত অর্গাজমের সময় থাকে না, বা পুরুষও এতক্ষণ শক্ত থাকেনা। তখন এখানে এত সময় থাকার দরকার নেই। একটু হাত দিয়ে আগুনটা উস্কে দিয়ে আসল খেলা (মেইনপ্লে) শুরু করুন।
- যদি হাতে সময় থাকে, বা আপনি অনেকক্ষণ টিকে থাকতে পারদর্শী হন, তাহলে এমন হতে পারে: একবার ক্লাইটোরিসে অর্গাজম করালেন। এরপর ভিতরে লিঙ্গ প্রবেশ করিয়ে আরও দুয়েকবার অর্গাজম করালেন।
- **যারা বীর্য বেশিক্ষণ ধরে রাখতে পারেন না, নিজের বীর্যপাতের পরপরই উঠে যাবেন না। হাত দ্বারা ক্লাইটোরিসে উত্তেজনা দিয়ে স্ত্রীর তৃপ্তি এনসিওর করবেন, অতৃপ্ত ফেলে রাখবেন না। নাই মামার চেয়ে কানা মামা সবসময়ই ভালো।**

৪.২.২ ভ্যাজাইনাল বা যোনিগাত্র অর্গাজম

যোনিপথ একটা টিউবের মত অঙ্গ। পলিথিন ব্যাগ যখন নতুন থাকে, একপাশের সাথে আরেক পাশ লেপ্টে থাকে দেখেছেন? টিউব মানে একদম নলের মত বেলনাকার (cylindrical) না। পলিথিন ব্যাগের মত ওরকম দেয়াল লেপ্টে থাকে (apposition of vaginal wall)। সুতরাং আমাদের মধ্যে যে একটা ধারণা, বাচ্চা হলে যোনিপথ মোটা হয়ে যায়, সেক্স করে ঢিলা ঢিলা লাগে। এটা সঠিক না। এই ভুল ধারণার কারণে অনেক দম্পতি সিজার করে বাচ্চা বের করে। **বাচ্চা হবার পর সবকিছু আবার আগের অবস্থায় ফিরে আসে ৬ মাসের মধ্যে।** তবে হ্যা, কয়েকটা বাচ্চা হবার পর এবং বয়স বাড়লে যোনিগাত্র কিছুটা লুজ হয়ে যায় এটা সত্য। তবে আমাদের মাঝে যেমন ধারণা, যেন একটা বাচ্চা হলেই বউয়ের যৈবন শ্যাষ, ব্যাপারটা তা না।

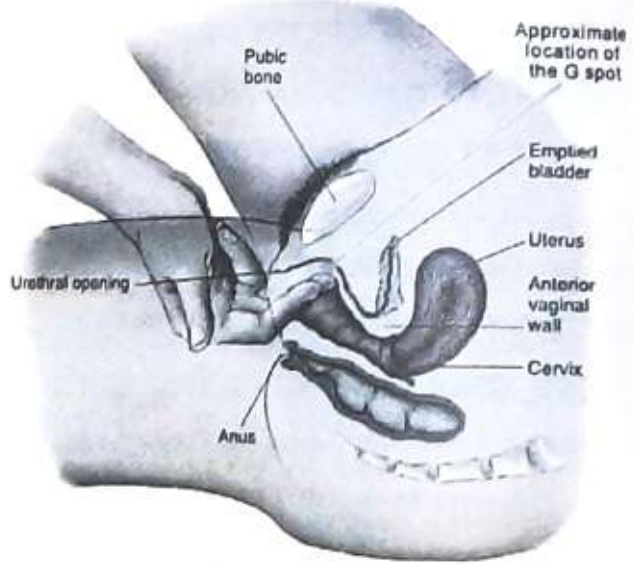
যোনিগাত্রের ভিতরের দেয়ালে প্রচুর এবড়ো খেবড়ো ভাঁজ আছে। এদের বলে রুগী (rougi)। এই ভাঁজগুলোতে লিঙ্গের ঘর্ষণ হতে হতে একটা পর্যায়ে অর্গাজম হয়। এজন্য:

- লিঙ্গের ঘের বেশি থাকলে ভালো; ঘর্ষণ বেশি দেয়া যায়।

- স্ত্রীকে কেগেল ব্যায়াম করালে সে সেক্সের সময় বার বার চাপ দিবে লিঙ্গের গায়ে, ফলে বেশি ঘর্ষণ নিতে পারবে। দ্রুত অর্গাজম হবে। বারবার অর্গাজম হবে। আপনার কাজ শুধু নিজেকে একটু ধরে রাখা। আর স্ত্রীর কাজ যোনি দিয়ে আপনার লিঙ্গকে চেপে চেপে ধরা।

দেখা গেছে, মাত্র ২০% নারী যোনির ভিতর সেক্সে অর্গাজম অনুভব করে। অনেক বিজ্ঞানী আবার মনে করেন, যোনির কেবল ১ম এক-তৃতীয়াংশে অনুভবশক্তি আছে, সুতরাং লিঙ্গ বড় হয়েও খুব বেশি লাভ নেই। যোনির ভিতর মিলনে অর্গাজমটাও নাকি মূলত ক্লাইটোরিসে ঘষা লেগেই হয়ে থাকে, ভ্যাজাইনাল বলে কিছু নেই। আবার নিচে যে জি-স্পটের কথা বলব, তাও নাকি ক্লাইটোরিসেরই ভিতরের দিক, আলাদা কিছু না। তাহলে সব কাজের কাজী মনে হচ্ছে ক্লাইটোরিস-ই [৫০]। এইটুকু মনে রাখবেন, পরে পড়া ধরব।

৪.২.৩ জি-স্পট অর্গাজম

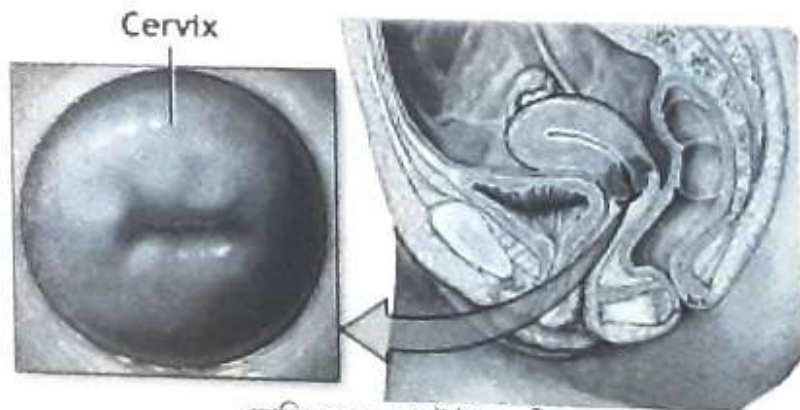
এখন যারা হস্তমৈথুন করে লিঙ্গের বেড় কমিয়ে দিয়েছেন, বা এমনিতেই কিছুটা চিকন; হতেই পারে। তাদের কী করণীয়? যোনিগাত্রের **সামনের দেয়ালের ভিতরদিকে ২ ইঞ্চি উপরে একটু উঁচু** মাংসপিণ্ড থাকে। আঙুল দিলে পাওয়া যায়। খসখসে লাগে। এর নাম জি-স্পট (Gräfenberg spot)। ছবি দেখুন। পুরো যোনির ভিতর সবচেয়ে সেন্সিটিভ অংশ। অনেকে মনে করেন, এটা ক্লাইটোরিসেরই আরেক প্রান্ত। লিঙ্গ চালনার সময় এতে বার বার ঘষার ফলে যে অর্গাজম হয় তাকে বলে 'জি-স্পট অর্গাজম'। অবশ্য কোনো কোনো নারী

জি-স্পটের অবস্থান

[৫০] Marshall Cavendish, *Sex and Society*, Volume 2, p590

স্পষ্টভাবে এর উপস্থিতিও পান না, এখানে ঘর্ষণের অনুভূতিও আলাদা করে পান না।

এটা ক্লাইটোরিস অর্গাজমের চেয়ে বেশি তৃপ্তিদায়ক, গভীর। ক্লাইটোরিস অর্গাজমে শুধু যোনি ও আশপাশে অর্গাজম হয়, আর জি-স্পট অর্গাজমে হয় পুরো দেহ জুড়ে। জায়গাটা যোনির সামনের দেয়ালে ২ ইঞ্চি ভেতরে; মানে **আপনার লিঙ্গ ২ ইঞ্চি হলেও আপনি স্ত্রীকে তৃপ্তি দিতে পারবেন।** যাদের ঘের কম/বেশি, দু'দলই চেষ্টা করবেন যোনির সামনের দেয়ালে ঘষাটা দেবার। **সামনে থেকে করলে উপরমুখী এঙ্গেলে। আর পিছন থেকে করলে নিচমুখী এঙ্গেলে চালনা করতে হবে।** তাহলে অল্প সময়ে অর্গাজম করানো যাবে। **ফোরপ্লের সময় আঙুল দিয়ে জি-স্পটে ঘষে কাজ কিছুটা এগিয়ে রাখতে পারেন। আগে থেকেই ক্লাইটোরিস ও জি-স্পট ঘষে আগে থেকেই ম্যাচ কিছুটা জিতে রাখতে পারেন।** ফলে প্রবেশ করার পর বেশিখন ক্রিজে না টিকলেও ম্যাচ জিতে যাবার সম্ভাবনা বাড়বে। কোমরের নিচে বালিশ দিয়ে নিলে হিটগুলো উপরমুখী হবে এমনিতেই। তবে স্ত্রীর শোয়াটা কমফোর্টেবল হতে হবে। নিজের শরীরের পুরো ওজন ছেড়ে দেবেন না। দু'হাত-দু'হাঁটুর উপর ম্যাক্সিমাম ভার রাখুন, নিচে স্ত্রীকে ফ্রী রাখুন।

৪.২.৪ সারভাইকাল অর্গাজম

আরেকটা অর্গাজম যেটা সবচেয়ে গভীর, পুরো শরীর অংশ নেয়, সবচেয়ে তৃপ্তি, সেটা হল সারভাইকাল অর্গাজম।

যোনির শেষ প্রান্তটাই সারভিক্স

যোনিপথের শেষপ্রান্তে ঠোঁটের মত জরায়ুর যে অংশ বেরিয়ে থাকে, তাকে সারভিক্স (cervix) বা জরায়ুমুখ বলে। বাচ্চা হবার সময় ডাক্তার আঙুল ঢুকিয়ে দেখে কতটুকু খুললো।

ঠোঁটের মত দেখতে এই সারভিক্সে লিঙ্গের অগ্রভাগ লাগানো/ ছোঁয়ানো/চেপে ধরাকে বলে 'সারভাইকাল Kiss/চুম্বন'। লিঙ্গে এই সারভাইকাল কিস নিতে নিতে একসময় অর্গাজম হয়, যা একবারে ভিতর থেকে সারা শরীর হাড্ডিগুড্ডি কাঁপিয়ে। এটাই সারভাইকাল অর্গাজম। আপনি লিঙ্গের আগায় অনুভব করতে পারবেন সারভিক্স, একটু এবড়োখেবড়ো অনুভব হবে।

আবার এর বিপরীত কথাও আছে। এসব স্থানে অনুভূতি নাকি নেই, ফলে অবশ না করেই এখানে অপারেশন করা যায়। মানে রিসার্চের রেজাল্টগুলো কোনো ফাইনাল সিদ্ধান্ত দেয় না। আবার দেখবেন, লিঙ্গের খোঁচাতেই অনেকে ব্যথা পায় এই জায়গায়, তার মানে অনুভূতি নেই, তা তো না।

- লিঙ্গ পুরো বের করে করে লম্বা লম্বা স্ট্রোক দেবেন না। এতে আপনি তাড়াতাড়ি আউট হয়ে যেতে পারেন। ঢুকিয়েই রক মেটাল শুরু করবেন না। প্রবেশনের পর কিছুক্ষণ চুপচাপ থাকুন। তাকে বেড় ফিল করতে দিন। এরপর আস্তে আস্তে শুরু করুন। ঘষা দিয়ে দিয়ে। প্রথমেই মেটাল দিলে সে কিছুই বুঝবে না। আপনিও তাড়াতাড়ি আউট হয়ে যাবেন। প্রথমে রবীন্দ্র সংগীত, এরপর নজরুল, এরপর পপ, একদম শেষে মেটাল। আর বিভিন্ন মেয়ের ভালো লাগার রিদম/তাল/গতি আলাদা। এজন্য আপনার স্ত্রীর কোন তালটা সবচেয়ে প্রিয়, কোন গতিতে ঘোড়া দৌড়লে তার বেশি ভালো লাগে সেটা আবিষ্কার করুন, জেনে নিন। সেই তালটা ধরে রাখুন। উইন দ্য রেস।

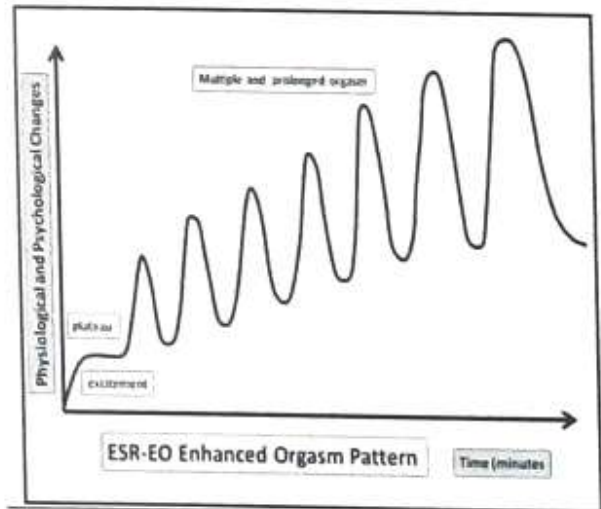
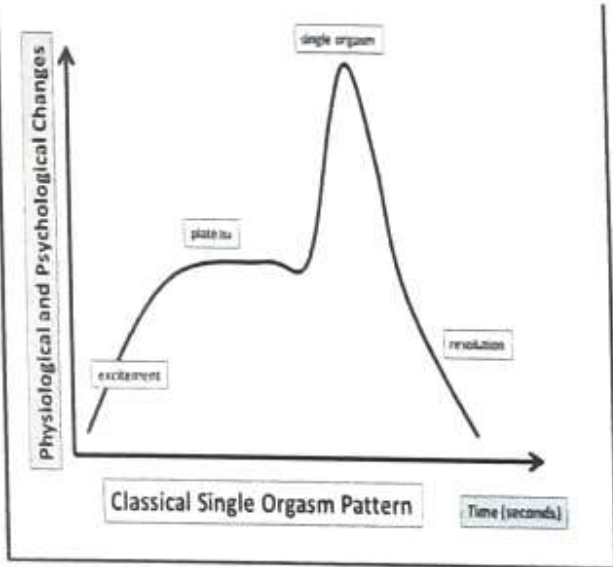
- **প্রথমে হালকা কয়েকটা লম্বা স্ট্রোক দিয়ে যত গতি বাড়াতে থাকবেন তত স্ট্রোকের দৈর্ঘ্য কমিয়ে দিন।** সারভাইকাল কিস দেবার জন্য পুরো বের করে আনার দরকার নেই। ভিতরে রেখে অল্প বের করে ঘন ঘন সারভাইকাল কিস দিতে থাকুন। আর **সারভাইকাল কিসটা হবে কুইক না, 'সাসটেইন্ড'। ২/৩ সেকেণ্ড চেপে রাখবেন, সামান্য সরিয়ে এনে (বের করে না) আবার ২/৩ সেকেন্ড।** যখন তাড়াতাড়ি করতে বলবে, তখনও এক সেকেন্ড চেপে ধরবেন। লিঙ্গ বের করবেন সামান্য সামান্য, তাহলে আপনিও ক্রিজে বেশি সময় থাকতে পারবেন। প্রতিপক্ষ দ্রুত আউট হয়ে যাবে।

- সেক্স ব্যাপারটা জাস্ট 'গুঁতোগুঁতি' না, **সেক্স হবে ঘষা দিয়ে দিয়ে, চেপে চেপে। যখন সে নিজে ইশারা করবে তাড়াতাড়ি করার, এর আগে তাড়াতাড়ি করবেন না।** লিঙ্গ মোটা হলে সুবিধা এটুকুই যে, একই সাথে তিন জায়গায় ঘষা দেয়া যায় (জি-স্পট, যোনিগাত্র, সারভিক্স)। মোটা না হলে দরকার নাই। শুরুতে

জি-স্পটে খেলেন, এরপর সারভিক্স-এ খেলেন। সারভিক্সে গুঁতো না, লিঙ্গ দিয়ে টাচ করবেন চেপে চেপে। কেউ কেউ ব্যথার কথা বলতে পারে। বুঝে নিন কতটুকু গেলে ব্যথা লাগে না।

- যাদের দ্রুতপতন হয়ে যাবার সম্ভাবনা, মন নিয়ন্ত্রণে আনতে হবে। আর সেক্সের সময় মনোযোগ সরিয়ে নেবেন। এখানে কী হচ্ছে, ভাববেন না। ভাববেন আন্তর্জাতিক রাজনীতি নিয়ে। দেশ নিয়ে বড় বড় পরিকল্পনা করেন, অফিসে কী হইল, দোকানে কী হইল, কে কত টাকা পায় এসব চিন্তা করেন। **কিন্তু স্ত্রীকে বলুন মনোযোগ দিতে, ফিল করতে। প্রয়োজনে তার চোখ বেঁধে নিন।** স্ত্রীর অর্গাজম হবার আগে, তার দিকে মনই দিবেন না। **শুধু যখন আপনি নিজের বীর্যপাত এখন করবেন ঠিক করেছেন, তখন স্ত্রীর প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিন, একদম পূর্ণ। যত মনোযোগ তখন দিবেন, বীর্যপাত তত আনন্দের হবে।**
- মাল্টিপল স্টিমুলেশন দিন। নিচে খেলা চলুক। আর উপরে ঠোঁট বা নিপলে বা গলায় কাজ চালান। প্রতিপক্ষ দ্রুত পরাজিত হবে।

৪.৩ নারীর একাধিক অর্গাজম

আমাদের পুরুষদের 'রিফ্রাক্টরি পিরিয়ড' আছে। মানে একবার অর্গাজমের পর আরেকবার লিঙ্গ সাড়া সাধারণত দেয় না, কিছুটা সময় লাগে। কিন্তু নারীদের এমন না, তারা একই বৈঠকে একাধিক অর্গাজম অনুভব করতে পারে। আমাদের যে টার্গেট (স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম উপহার

দেয়া), তার জন্য আমাদের 'নারীর অর্গাজম' খুব ভালোভাবে স্টাডি করতে হবে। 'নারীর অর্গাজম' এর প্যাটার্নটা ধরে ফেলতে পারলেই, আমাদের টেকনিক ঠিক করা ও এপ্লাই করা সহজ হয়ে যাবে। J. Harold Ellens তার *The Spirituality of Sex* বইয়ে বলেন—

> পুরুষের অর্গাজম একটা তরল-পাত প্রক্রিয়া (water-shed event)। ফলে এটা খুবই স্বাভাবিক যে, বেসিক্যালি একজন পুরুষ একবারে একটাই অর্গাজম পেতে পারে। আরেকটা অর্গাজম পেতে হলে তাকে ঘণ্টাখানেক অপেক্ষা করতে হবে (refractory period)। কথার কথা, তাকে আবার 'রিচার্জড' হতে হবে। কিছু পুরুষ দাবি করে যে তারা একাধিকবার বীর্যপাতে সক্ষম, অনেক চটিবই-ও পাবেন ফুটপাতে 'বারবার মিলনের ১০১ কৌশল' নামে। কিন্তু এসবই আসলে বকওয়াস। **কেউ যদি এটা দাবি করে যে সে পর পর কয়েকবার স্ত্রীর সাথে মিলন করতে সক্ষম, তাহলে বুঝে নেবেন সে 'আসল কাজ' (বীর্যপাত) কমপ্লিট করেনি।** মনোযোগ সরিয়ে সরিয়ে অর্গাজম কল্পনা করেছে, কিন্তু প্রকৃতপক্ষে অর্গাজম হয়েছে একবারই।

মেয়েদের ব্যাপারটা আবার ভিন্ন। তারা দৈহিক ও মানসিক ভাবেই একাধিক অর্গাজমের জন্য সক্ষম। সত্যি কথা হল, **সুস্থ নারী বহুবার অর্গাজম উপভোগ করতে পারে, তার দেহের সহ্যক্ষমতা অনুপাতে। 'পাগল করে দেয়া' মানে হল তাকে পর পর এতবার অর্গাজম করানো যে অজ্ঞান হবার দ্বারপ্রান্তে পৌঁছে দেয়া।** যেকোন সুস্থ নারীর পক্ষেই এটা সম্ভব। রিসার্চ পেপারগুলো এমন উদাহরণ দিয়ে ভর্তি যে, পর পর কয়েকটা অর্গাজমের ফলে সত্যি সত্যিই মেয়েটি জ্ঞান হারিয়েছে। বিশেষ করে স্পর্শকাতর আর যৌনতায় বেশি সাড়া দানকারী নারীরা তো কেবল সেক্সের সময়ই না, বরং অন্যান্য যৌনকাতর অঙ্গে সঙ্গীর সামান্য স্পর্শেই অর্গাজম অনুভব করতে পারে একাধিকবার। [৫১]

Sexational Secrets বইয়ের লেখিকা Susan Crain Bakos বলেন—

> নারীদের অর্গাজম অনেকটা রোলার কোস্টারের সাথে তুলনা করা যায়। একবার উপরে ওঠে আবার নিচে। **প্রথম অর্গাজমটা হতে একটু সময় নেয়। এরপর অল্প অল্প গ্যাপে অর্গাজম হতে থাকে। একটা অর্গাজম শেষে যৌন চাহিদা একটু স্তিমিত হয়ে যায়** (drop-off in between)'।

সুতরাং স্ত্রীর প্রথম অর্গাজমের পর দ্বিতীয়বার অর্গাজম করাতে আবার রবীন্দ্র

---

[৫১] J. Harold Ellens, *The Spirituality Of Sex*, p106

সংগীত থেকে শুরু করতে হবে। সাথে স্তনকে রেহাই দেবেন না, মানে মাল্টিপল স্টিমুলেশন চলবে। একটু রেস্ট নিতে পারেন যদি লিঙ্গ ঘুমিয়ে পড়ার ভয় না থাকে। Susan বলেন:

> আবার কখনও এমনও হতে পারে, কয়েক সেকেন্ড পর পরই অর্গাজম হচ্ছে। তরঙ্গের মত একটার পর একটা আসতেই থাকে (wave after wave of pleasure)।

- তার মানে কেবল টেকনিক জানলে আর নিজের বীর্যপাতের সময়টা নিয়ন্ত্রণ করতে পারলে স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম দেয়া কোনো ব্যাপারই না। **ভালোমত ফোরপ্লে করলে, ক্লাইটোরিসে কাজ এগিয়ে রাখলে, জি-স্পট আর সারভাইকাল কিস টার্গেট করলে আর নিজেকে একটু ধরে রাখতে শিখলে (সাধনা চাই) ৫-৭ মিনিটের ভেতর ২/৩ বার অর্গাজম করানো একদম ডালভাত।**
- সুতরাং সবার আগে, টেনশন ঝেড়ে ফেলুন। মনে করুন আপনি পারবেন। 'যদি না পারি' এই জাতীয় কথা মনে আসতেই দিবেন না। সর্বশক্তি দিয়ে মনে করুন যে, আপনি পারবেন।
- মেয়েদের একাধিক অর্গাজম হলে সুখের আবেশে মাথা ঘুরে। এজন্য খুব বেশি অর্গাজম করাবেন না। নিজেকে ধরে ধরে খেললে আপনি ৩০/৪০ মিনিটও খেলতে পারবেন। কিন্তু এই ৩০ মিনিটে স্ত্রীর অর্গাজম করানো সম্ভব(চর্চা করলে) অন্তত ৫-৭ বার, বা আরও বেশি। কিন্তু সমস্যা হল তাহলে সে সারাদিন কোন কাজই করতে পারবে না। পড়ে পড়ে ঘুমাবে। শুকনাপাতলা হলে জ্ঞান হারিয়ে হাসপাতালে নেয়াও লাগতে পারে। তাই ২/৩ বারের বেশি অর্গাজম না করানোই ভাল। এজন্য এক বৈঠকে**'স্বামী vs স্ত্রী' অর্গাজম হওয়া দরকার ১:১** বা ১:২ বা ১:৩। এজন্যই মনে হয় একাধিক বিয়ের অনুমতি দেয়া হয়েছে।

৪.৪ কীভাবে স্ত্রীর সেক্স টাইম কমাতে পারি ?

- অফিস থেকে ফোন করে বাসায় জানান 'আজ হবে'। অফিস থেকে ফেরার পর সহবাস শুরুর আগ পর্যন্ত তার সাথে দুষ্টু দুষ্টু ইঙ্গিত দিতে থাকুন।
- ভালোবাসার আবেগমূলক কথা এবং প্রশংসা দিয়ে শুরু করুন। **মিলনের**

শুরুতে একটা নির্ভরতা ও সম্পর্কে পরিতৃপ্তির আবহ তৈরি করুন। এটা মেয়েদের অর্গাজমের জন্য খুব জরুরি। সম্পর্কে নিরাপত্তার অনুভূতি ৫ গুণ বেশি অর্গাজমের সম্ভাবনা বাড়ায় [৫২]। 'তিনি আপনার কাছে শ্রেষ্ঠ সুন্দরী' 'এভাবেই তাকে চিরকাল ভালোবেসে যাবেন' জাতীয় কথা বলুন। আবার বেশি তেল দিতে গিয়ে ধরা খেয়ে যাবেন না। প্রেমের গান-টান শোনানো যেতে পারে, আপনার গলা খারাপ হলে রিস্ক নেবেন না। তবে তার মন জয়ের চেষ্টায় আপনার কোনো ত্রুটি নেই বুঝাতে পারলে আলাদা একটা করুণা জেগে উঠবে, এটা দরকার। উমার রা. বলেছেন [৫৩]:

لَيُعْجِبُنِي الرَّجُلُ أَنْ يَكُونَ فِي أَهْلِ بَيْتِهِ كَالصَّبِيِّ ، فَإِذَا ابْتُغِيَ مِنْهُ وُجِدَ رَجُلًا

> ❝ স্ত্রীদের সাথে একজন পুরুষ হবে শিশুর মত, কিন্তু তাদের প্রয়োজনের সময় তাকে হয়ে উঠতে হবে একজন সত্যিকার পুরুষ।

- লাইট জ্বালানো থাকলে আপনার জন্য ভালো, তার জন্য খারাপ। **লাইট মেয়েদের জন্য সংকোচ বাড়ায়, মেয়েরা ফ্রী হতে পারে না। এজন্য ডীমলাইট সুন্দর সমাধান।** তার কথাও থাকল, আপনার কথাও থাকল।
- তার পুরো শরীরকে জাগিয়ে তুলুন। 'আপনি পারবেন কি পারবেন না' এসব ভুলে যান। **পুরো ব্যাপারটা একটা খেলার মত ভাবুন।** হাত বুলানো, আঙুল দিয়ে সুড়সুড়ি, হালকা চুমু দিয়ে, ভিজা চুমু দিয়ে পুরো শরীর পরিভ্রমণ করুন।
- যখন দেখবেন তার শ্বাস ভারি হয়ে গেছে, দ্রুত শ্বাস নিচ্ছে, তখন স্তনে ও যোনিতে ফোরপ্লে করুন। **একে একে এবং একসাথে।** ক্লাইটোরিস জোরে জোরে নাড়ানোর চেয়ে চাপ দিয়ে আস্তে আস্তে নাড়ালে বেশি কাবু হবে। উনি যেটা যেভাবে পছন্দ করে, সেই উইক-পয়েন্ট মোতাবেক ফোরপ্লে করুন।
- নখ ছোট রাখবেন। আঙুল দিয়ে যোনির সামনের দেয়ালে খরখরে জায়গাটা (জি-স্পট) ঘষতে থাকুন।
- যখন তিনি নিজে বলবেন তখন লিঙ্গ প্রবেশ করান। কোমরের নিচে বালিশ দিয়ে নিন।
- উপর মুখে চেপে চেপে সারভাইকাল কিস দিতে থাকুন। আপনার কোমর ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে যোনির সকল কোণায় ঘষা দিন। তাকেও বলুন ঘুরিয়ে ঘুরিয়ে

---

[৫২] Anne Moir & David Gissel, BRAINSEX

[৫৩] ইমাম বাইহাকী, শুয়াবুল ঈমান, সনদ যঈফ

সবখানে ঘষা নিতে। সাথে কেগেল ব্যায়ামের মত যোনি দিয়ে আপনার লিঙ্গ কামড়ে ধরতে বলুন বার বার।

- **স্ত্রী যেন বাইরের কথা বার্তা না বলে। আপনিও বলবেন না।** মিলনে মনোযোগী হতে বলুন। প্রয়োজনে চোখ বেঁধে নিন। ফোরপ্লের শুরুতেও বেঁধে নিতে পারেন। বা মেইনপ্লের আগে আগে বেঁধে নিতে পারেন।
- নিচে স্ট্রোকের সাথে সাথে উপরে স্তনে-নিপলে মুখ দিতে অত্যাচার করতে থাকুন। উপরে-নিচে যৌথ অত্যাচারে দ্রুত অর্গাজমে পৌঁছে যাবে।
- **আপনাকে এটা বের করতে হবে, তার উইক পয়েন্ট কোনটা? কেমন তালে স্ট্রোক দিলে তিনি দ্রুত অর্গাজমে যান? কোন পজিশনে তিনি দ্রুত অর্গাজমে যেতে পারেন?** এই তিনটা প্রশ্নের উত্তর আপনাকে সহবাস করে করে আবিষ্কার করতে হবে। সময় নিন, বার বার সেক্স করুন। আস্তে আস্তে সব পয়েন্ট বের করুন ও প্রয়োজনে খাতায় নোট করুন। একসময় পুরো ম্যাপ আয়ত্ত্ব হয়ে যাবে।

৪.৫ মেয়েদের এক/ একাধিক অর্গাজমের সামনে চ্যালেঞ্জগুলো হল:

- অনেকের প্রথম অর্গাজমের পর যে চাহিদা সামান্য পড়ে যায় (ড্রপ-অফ), তখন শেষ করে ফেলতে চায়। পুরুষকে বলে শেষ করে দিতে। কথা শোনা যাবে না।
- অনেক মেয়ে মিলনে মনোযোগ দেয় না, এদিক সেদিকের চিন্তা করে। ফলে অর্গাজমে পৌঁছতে পারেনা। আবার অনেকে প্রথম অর্গাজমের পর 'ড্রপ-অফে' জন্য আর মনোযোগ আনে না। ফলে পরের অর্গাজমটা আর হয় না। সিম্পল স্টেপ— চোখ বেঁধে ফেলুন, মনোযোগ দিতে বলুন।
- স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম পাবার ইচ্ছে করতে হবে। যদি তার ইচ্ছেই না থাকে, আপনি যাই করেন, তাকে ঐখানে নিতে পারবেন না।
- তার একবার অর্গাজম হয়ে গেলে আবার শুরু থেকে শুরু করুন, ধীর লয়ে। একেবারে ফোরপ্লে থেকে না। লিঙ্গ ভিতরে রেখেই যতটুকু ফোরপ্লে করা যায় করুন। বেশি না আবার।

- আপনার ভিতরেও একটা তাড়না কাজ করে নিজ অর্গাজম পুরো করার। সেটাকে আটকে রাখতে হবে। সেই তাড়নাকে ইগনোর করে কাজ চালিয়ে যেতে হবে। **এখনই শেষ করে দিলে যে তৃপ্তি পাবেন, কয়েকবার অর্গাজম করিয়ে ছাড়লে কয়েকগুণ বেশি মানসিক পুরুষালি তৃপ্তি পাবেন।** নিজেকে বাঘ-সিংহ জাতীয় কিছু মনে হবে।

- আবারও বলি, সহবাসের সময় আপনার উদ্দেশ্য থাকবে 'আপনার অর্গাজম' না। আপনার উদ্দেশ্য হবে 'আপনার স্ত্রীর অর্গাজম'। এটা তার জন্যই সুখের তা নয়। এটা আপনার জন্যও প্রচণ্ড সুখের ও আত্মবিশ্বাসের।

- আপনার একবার বীর্যপাত হবার পর যদি আবার করতে চান তবে মাঝে উযু করে নেবেন (হাদিস)[৫৪]। পুরুষের বিশেষ করে একবার মিলন শেষে খুব ঘুম পায়। ফলে আপনার দান ধরে নেবেন একবার। এর কারণ হল, মিলনের ফলে প্রচুর অক্সিটোসিন, সেরোটোনিন, ভ্যাসোপ্রেসিন, GABA, এন্ডোরফিন, প্রোল্যাক্টিন - প্রভৃতি হরমোন ক্ষরণ হয় [৫৫]। পুরুষের ভ্যাসোপ্রেসিন বের হয় বেশি (Alessandro) । এছাড়া, ছেলেদের সম্মুখ-মস্তিষ্ক (prefrontal cortex) মিলনের পর শাট-ডাউন হয়ে যায়, এজন্য ভেঙ্গেচুরে ঘুম পায়।

- ঘুম আসলে দুজনেরই পায়, তবে মেয়েদের ঘুম একটু কম পায়, কারণ তাদের ডোপামিন বের হয় বেশি। অক্সিটোসিন আর ডোপামিন মিলে মিলনের পর মেয়েরা কিছু সময় জড়িয়ে ধরে গল্পগুজব করতে চায়। সুতরাং ধাম করে ঘুমিয়ে না পড়ে একটু গপসপ করে ঘুমোবেন।

- তবে হ্যাঁ, যদি স্ত্রীকে একাধিক অর্গাজম কিংবা লম্বা সময় নিয়ে একটা অর্গাজম উপহার দিতে পারেন, তাহলে সেও ধাম করে ঘুমিয়ে পড়বে। নতুন রিসার্চ আবার জানাচ্ছে, মেয়েদেরই বেশি ঘুম পায় পুরুষের চেয়ে (Gallup, 2020)।

স্কোয়ার্টিং (Squirting)

সহজ ভাষায় বললে একে 'নারীর বীর্যপাত' (female ejaculation) বলা যেতে পারে। একটা সময় অব্দি একে কুসংস্কার মনে করা হত যে, নারীরও তরলপাত হয়। কিন্তু এখন জানা গেছে যে, এটা আসলেই হয়। সবার যে হয়, তা না। তবে

[৫৪] আবু দাউদ ২২০, তিরমিজি ১৪১, ইবনু মাজাহ ৫৮৭,নাসায়ী ২৬২ (iHadis)

[৫৫] Mark Leyner And Billy Goldberg, M.D., Why Do Men Fall Asleep After Sex? এর সূত্রে রিডার্স ডাইজেস্ট [https://www.Rd.Com/Article/Men-Fall-Asleep-After-Sex/]

হয় ১০-৫০% নারীরই, এক রিসার্চ বলেছে ৭০% নারীর হয়। সাম্প্রতিক এক স্টাডিতে মিলনকালে নারীর ৩ প্রকার তরল-পাত পাওয়া গেছে, ৩টা আলাদা আলাদা ঘটনা:

১. স্কোয়ার্টিং

২. নারীর বীর্যপাত

৩. প্রস্রাব ধরে রাখতে না পারা (incontinence)

তবে সবগুলোকে একসাথে আবার স্কোয়ার্টিং-ই বলে, বিশেষ করে প্রথম দুটোকে তো আলাদা করা খুব কঠিন। আর ৩টার তরলও ভিন্ন ভিন্ন। প্রস্রাব ধরে রাখতে না পারা, এটা তো প্রস্রাব-ই। কিন্তু স্কোয়ার্টিং এবং বীর্যপাতের তরলটা ভিন্ন। এটা Skene's gland নামক এক জায়গা থেকে নিঃসৃত রস, যাকে আদর করে ডাকা হয় নারীর প্রোস্টেট। এই তরলে প্রস্রাবের মত উৎকট গন্ধও থাকে না। কারও পরিমাণে (বর্ণহীন) বেশিও আসতে পারে, কারও বা একেবারেই সামান্য সাদাটে ঘন। বের হয় অবশ্য প্রস্রাবের নালী দিয়েই (পুরুষের বীর্য যেমন)। কারও আবার ব্যাকফায়ার করে বাইরে না এসে উল্টোদিকে ব্লাডারে চলে যায়। এগুলো ব্যাপার না, স্ত্রীর সুখ হলেই আমাদের কার্য সিদ্ধি।[৫৬]

মূল ঘটনাটা বলি, এত তাত্ত্বিক কথা বলে লাভ নেই। নারীর অর্গাজম হবার পরেও থামবেন না, চলতেই থাকবেন। অল্প কিছুক্ষণ পরেই স্ত্রীর মনে হবে 'প্রস্রাবের চাপ এসেছে' (আমাদের বীর্যপাতের আগে যেমন মনে হয়)। **সে চাপটা আটকানোর চেষ্টা করবে। আটকাতে নিষেধ করবেন, ছেড়ে দিতে বলবেন।** সামান্য কিছু তরল-পাত হবে। অনুভূতিটা অনেকটা আমাদের বীর্যপাতের মত। সতেজতাময়, আনন্দদায়ক, সুখকর, শরীর ছেড়ে দেয়া টাইপ। এটা অর্গাজমের আনন্দ থেকে ভিন্ন একটা আনন্দ। [৫৭]

যাদের দ্রুতপতন বা শক্ত না হবার সমস্যা আছে, হাত দিয়ে স্ত্রীর চাহিদা পুরা করতে পারেন, সাময়িকভাবে। যে সেশনে **আপনার কোনো একটা সমস্যা হল (হতেই পারে যেকোনো কারণে), সেই সেশনে স্ত্রীকে অতৃপ্ত রেখে চলে আসবেন না। বরং হাত বা আঙুলের সাহায্য নিন।**

---

[৫৬] Do women ejaculate? International Society for Sexual Medicine

[৫৭] Gabrielle Kassel, Everything You Need to Know About Squirting, healthline
What Is a Squirting Orgasm, Medically Reviewed by Hansa D. Bhargava, MD (November 24, 2020), WebMD

বিবিধ

তিনটা সমস্যা অনেকেরই আছে।

১. স্ত্রীর প্রতি কাম না জাগা (মন থেকেই না আসা, কামশীতলতা। অন্য নারী বা পর্নো দেখলে আবার ঠিকই আসে)

২. বীর্যপাত বহু দেরিতে হওয়া

৩. উত্থান ক্ষমতা রহিত (Erctile Dysfunction)-এর অনেক কারণ আছে।

নিচের আলোচনা দ্বারা উপরের তিন পদের উপকার হবে। প্লাস যারা নর্মাল মানুষ আমরা, আমাদেরও যৌনজীবন আরও আনন্দঘন হবে বিইযনিল্লাহ।

৫.১ স্ত্রীকে দেখুন

- **নিজ স্ত্রীকে দেখুন। প্রাণভরে দেখুন। স্ক্যান করুন।** আর বললাম না। বাইরে সব দেখা হয়। শুধু নিজের বউকে দেখা হয়ে ওঠে না। যত কুদৃষ্টি সব স্ত্রীর দিকে দিন। ঘরের কাজে ব্যস্ত থাকাকালে তাকে সবটুকু কামনা দিয়ে দেখুন। তাঁর ওঠাবসা, চলার ভঙ্গিমা লক্ষ্য করুন। আশেপাশে কেউ না থাকলে ফ্লার্টিং বা 'ফষ্টিনষ্টি ' করুন, কাপড়ের উপর দিয়েই দুষ্টুমিতে মেতে উঠুন। যারা বিভিন্ন যৌনসমস্যায় ভুগছেন, কঠোর নজরের হিফাজত করুন আর নিজ স্ত্রীকে স্ক্যান করার মাধ্যমে আকর্ষণ বাড়িয়ে তুলুন। লিঙ্গ নিস্তেজ, মাঝপথে নরম হওয়া, কামেচ্ছা কমে যাওয়া এগুলোর একটা বড় কারণ নজরের খিয়ানত আর নিজ স্ত্রীর প্রতি আকর্ষণ না থাকা।

- পুরুষ উত্তেজিত হয় 'দেখে'। স্ত্রীর কেমন পোশাক পরেছেন, তাও পুরুষের যৌন আগ্রহ জাগিয়ে তুলতে পারে। মনোবিদ J. C. Flugel তাঁর *The Psychology of Clothes* (১৯৩০) বইয়ে বলেছেন—

খালি চামড়া অধিকাংশ পুরুষের কাছে বোরিং লাগে। পুরুষের কৌতূহল ধরে রাখা যায়, যদি নারী তার উত্তেজক স্থানগুলো একই সাথে ঢেকেও রাখে, আবার দৃশ্যমানও রাখে। মনে হবে ঢাকা, কিন্তু সেকেন্ড দৃষ্টিপাতে বুঝা যাবে যে আসলে ঢাকা না।

অর্থাৎ টাইট ফিটিং পোশাক এবং স্বচ্ছ পোশাক। স্ত্রীর রাতপোশাক হবে হয় ফিটিং বা স্বচ্ছ-অর্ধস্বচ্ছ। ফলে আকর্ষণ বেড়ে যাবে। [৫৮]

- আমাদের নারীরা বাইরে পরপুরুষকে দেখানোর জন্য সাজে। আর স্বামীর সামনে 'কামের ছেরি' হয়ে থাকে। স্ত্রীকে জানান কেমন সাজ আপনি পছন্দ করেন। সাজার জিনিসপত্র কিনে দিন। আবার মেক-আপ খেয়ে ফেলবেন না, হাগু হবে। যে পোশাক আধুনিকারা পরে সেগুলো কিনে দিন। ঘরে আপনার সামনে ফিটিং পোশাক পড়বে। বাইরে আপনি সারাদিন বেহায়া মেয়েদের দেখেন আধুনিক ফ্যাশনের পোশাক পরা। অমন পোশাক স্ত্রীকেও বানিয়ে দিন শুধু আপনার সামনে পরার জন্য। তবে শ্বশুর শাশুড়ির সামনে যেন না পরে। **যেমন মনে চায় বউকে দেখুন, ঘুরিয়ে ফিরিয়ে দেখুন, উলটে পালটে দেখুন।** এক মুফতি সাহেব মজা করে বলেছিলেন, নাচ দেখতে মন চাইলে বউয়ের নাচ দেখেন। আপনার নজর ও ঈমানের হেফাজতে বউয়ের সাহায্য নিন। কোন ছিঃনেমায় একটা গান ছিলো না? "চাঁদ যদি ঘরে থাকে আকাশের চাঁদ চাই না"।

- **সম্পূর্ণ উলঙ্গ হয়ে সহবাস করবেন না। এর চেয়ে উপরের অংশে নামমাত্র কিছু কাপড় (নাইটি জাতীয়) পরা থাকলে আকর্ষণ পুরোমাত্রায় বজায় থাকে।** পুরুষ উত্তেজিত হয় 'দেখে'। স্ত্রীর কেমন পোশাক পরেছেন, তাও পুরুষের যৌন আগ্রহ জাগিয়ে তুলতে পারে। নবীজি সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:

> তোমাদের কেউ যখন স্ত্রীর সঙ্গে মিলন করে, তখন সে যেনো আবৃত থাকে, গাধা যুগলের মতো যেনো একেবারে নগ্ন না হয়ে যায়। [৫৯]

উপরের অংশে কোনো কাপড় পরা থাকলে আরও আগ্রহ পাবেন। আগ্রহ নষ্ট

---

[৫৮] Erogenous Zones, The Oxford Companion To The Body. . Encyclopedia.Com. (June 30, 2020).

[৫৯] সুনানে ইবনে মাজাহ— ১/৬১৯, ১৯২১

হাদিসগুলো উস্তাদ আলী হাসান উসামা-র সাইট থেকে সংগৃহীত। বুসিরি রহ. মিসবাহুয যুজাজাহ (১/৩৩৭) গ্রন্থে উভয় হাদিসকে যয়িফ বলেছেন। তবে একাধিক হাদিস থেকে এ বিষয়ে প্রমাণ মেলে।

হবে না। মশারির ভিতর বা চাদরের নিচে পুরো নগ্ন হলে সমস্যা নেই।

স্বামী আর স্ত্রীর মাঝে কোনো পর্দা নেই। দুজন দুজনের সবকিছু দেখা জায়েয। স্ত্রীর যোনির দিকে তাকানো জায়েয। বিনা প্রয়োজনে না তাকানোই উত্তম। আজকের আলোচনার সূত্রও তা-ই আমাদের বলছে, না তাকানোই ভালো। স্বাভাবিকভাবেই নারী-পুরুষ উভয়েরই ঐ জায়গাটা পিগমেন্টেশন হয়, শরীরের অন্যান্য জায়গার চেয়ে কালো হয়। পর্নো অভিনেত্রীরা মেক-আপ করে শুটিং করে। ফলে বাস্তবে এই এলাকাটা খুব আকর্ষণীয় কিছু হয় না। বার বার দেখলে আগ্রহ চলে যেতে পারে, আকর্ষণ কমে যেতে পারে। উপরের আর্টিকেলটা আমাদের জানাচ্ছে:

> যোনিমুখ (Vulva) দর্শন খুব কমই উত্তেজক হয়। যোনিমুখের পরিবর্তে শরীরের অন্যান্য অঙ্গ দেখা, (যা যোনিকে বা সেক্স-কে কল্পনায় আনে, যেমন ঠোঁট, স্তন, নাভি) বেশি উত্তেজনাকর।

ফলে যাদের উত্তেজনাঘটিত সমস্যা রয়েছে। বা উত্তেজনা আরও বাড়িয়ে আনন্দ উচ্ছকিত করতে চান, তারা তাকাবেন না। কোন ক্ষেত্রে আমাদের নবীজি আমাদের জন্য আদর্শ রেখে যাননি, বলবেন আমাকে? আম্মিজান আয়িশা রা. বলেন—

> “ আমি রাসুলুল্লাহর সা. এর থেকে তা কখনো দেখিনি এবং তিনিও আমার থেকে কখনো তা দেখেননি।[৬০]

সুবহানাল্লাহ, ইসলাম পরিপূর্ণ দীন। রাষ্ট্রশাসন থেকে নিয়ে বিচার-আইন-অর্থনীতি এমনকি যৌনতা সম্পর্কে সুস্পষ্ট দিকনির্দেশনা রয়েছে এতে। আমাদের বাইরে থেকে কারও আইন-নৈতিকতা-সংজ্ঞা- ভালমন্দের মাপকাঠি প্রয়োজন নেই। নিঃসন্দেহে আল্লাহ মানুষের প্রতি তাঁর শেষ দীন-কে পরিপূর্ণ ও সর্বাঙ্গসুন্দর করেই পাঠিয়েছেন। হায়! হীরা ফেলে আমরা কাঁচের পিছনে আর কতকাল!

৫.২ পুরুষেরও করণীয় আছে

- নিজেকেও স্ত্রীর কাছে আকর্ষণীয় করে তুলুন। শুধু সে-ই আমার জন্য সাজবে, তা কেন? সে-ও আমাকে যেভাবে দেখতে চায় আমাদেরকেও তেমন থাকতে হবে, তার পছন্দের পোশাকটা বেশি বেশি পরতে হবে।

---

[৬০] সুনানে ইবনে মাজাহ

- আপনি সহবাসের আগে যেমন সারাদিনের কর্মব্যস্ততায় ঘর্মাক্ত-ক্লেদাক্ত এবং দুর্গন্ধ অবস্থায় আপনার স্ত্রীকে চান না, সেও আপনাকে ঐ অবস্থায় কামনা করে না। তাই অফিস/ব্যবসা থেকে ফিরে যদি ঘর্মাক্ত থাকেন, তবে সহবাসের আগেও গোসল করে নিন। নিজেকে ফ্রেশ করে স্ত্রীর সামনে উপস্থাপন করুন।
- নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ঘরে ঢুকে সবার আগে মিসওয়াক করতেন[৬১]। মুখে দুর্গন্ধ নিয়ে সহবাস করবেন না। স্ত্রী হয়ত কিছু মুখে বলবে না, সহ্য করবে। এটা যেমন আপনার অপছন্দ, তারও অপছন্দ। তাই সেক্স করার আগে বা ঘরে ঢুকেই প্রথমে মিসওয়াক করার সুন্নাহ জিন্দা করুন।
- গোসল করতে না পারলেও, সেক্স-এর আগে অন্তত হাতমুখ ধুয়ে নিন, ব্রাশ করুন, কুলি করুন, জিহ্বা পরিষ্কার করুন যাতে কোনো গন্ধ না থাকে। শরীরে সুগন্ধি মাখুন। অনেক মেয়ে আবার কড়া আতরের ঘ্রাণ সহ্য করতে পারে না। বুঝেশুনে।
- বাসায় যাবার আগে ফোনে ইঙ্গিত দিবেন: আমি আসছি, তোমাকে আমার দরকার। আপনার এই ইঙ্গিতেই আপনার স্ত্রী মানসিকভাবে তৈরি হতে থাকবে। উঠতে বসতে কাজের ফাঁকে আপনার কথা, আপনার আদর সোহাগের ফ্ল্যাশব্যাক তার মনে হতে থাকবে। তার শরীর মিলনের জন্য রেডি হতে থাকবে। ফলে তার অর্গাজমও তাড়াতাড়ি হবের সম্ভাবনা বেড়ে যাবে। এজন্য সহবাসের একঘণ্টা আগে স্ত্রীকে জানান যে, আজ পাশা খেলা হবে। ধরেন রাতে মিলনে যাবেন। সারাদিন কানের কাছে রেডিও বাজান, আজ কিন্তু হবে। অশ্লীল স্পর্শ উপহার দিন কাজের ফাঁকে। ফলে সারাদিন ধরে পিচ রেডি হবে, ব্যাটিং পিচ... এরপর ছক্কা আর ছক্কা।
- তার স্তন/ঠোঁট/নিতম্ব এসবের প্রশংসা করুন। বিছানায় তার পারফর্মেন্সকে এপ্রিশিয়েট করুন। তোমার গতকাল চুমুর রেসপন্স দারুণ ছিল। সে তাহলে সেক্সে আরও একটিভ হবে। এ ধরনের 'ডার্টি টক' (dirty talk) নিন্দনীয় নয়, বরং দ্রুত স্ত্রীকে উত্তেজিত করতে সহায়ক। একটা মত প্রচলিত আছে আমাদের মধ্যে, মিলনের সময় কথা বললে নাকি সন্তান বাক-প্রতিবন্ধী হয়। এগুলো ইহুদি ধর্মগুরুদের বাণী থেকে এসেছে। একই রকম আরেকটি বাজে কথা হল, পিছন থেকে (সামনের রাস্তায়) করলে নাকি সন্তান ট্যারা হয়। এগুলোর বিলকুল আমাদের দীনের সাথে কোনো সম্পর্ক নেই। তবে হ্যাঁ, পশ্চিমারা আর বিধর্মিরা dirty talk বলতে যা করে সেটা হল খিস্তি, অশ্লীল গালাগালি, স্ত্রীকে

---

[৬১] সুনানে নাসায়ী ৮ (iHadis)

বেশ্যাদের সাথে তুলনা ইত্যাদি। এগুলোর দ্বারা তারা উত্তেজিত হয়। এগুলো অবশ্যই কোনো মুসলিম করবে না। তবে স্ত্রীর অঙ্গপ্রত্যঙ্গের প্রশংসা, সেক্স পারফরমেন্সের প্রশংসা এগুলো তো খুবই ভালো জিনিস নিঃসন্দেহে। তবে যৌথ পরিবারে সতর্ক হতে হবে, অন্যরা যেন না শোনে।

- হামলে পড়া পুরুষত্ব নয়। নিয়ন্ত্রণের নাম পুরুষত্ব। যার নিজের ওপর যত নিয়ন্ত্রণ সে তত পুরুষ। ধর্ষকদের তো আমি পুরুষই মনে করি না। স্ত্রীর শারীরিক ও মানসিক অবস্থার দিকে খেয়াল রাখবেন। অসুখবিসুখ, মানসিক কষ্টে থাকাকালে আপনি চাইলে সে হাদিসমতে দিতে বাধ্য। কিন্তু সহবাস কি জোর করে আদায়ের জিনিস? সেক্স তো ভালোবাসার জান্নাতী চূড়া।

৫.৩ একবার মিলনের পর আবার

সাধারণত একবার সেক্সের পর পুরুষের লিঙ্গ নিস্তেজ হয়ে যায়, যেটাকে বলা হচ্ছে Refractory Period. কিন্তু সবসময়ই এমনটা হবে তা-ও না। অনেক সময় দেখা যায়, বিশেষ করে বহুদিন পর স্ত্রীকে কাছে পেলে বা নতুন বিয়ের পর ঘন ঘন ইচ্ছে হচ্ছে। একবার মিলনের পর পরই আবার ইচ্ছে করছে, লিঙ্গও প্রস্তুত রয়েছে। সেক্ষেত্রে পরের দফায় নির্ভয়ে প্রবেশ করুন। অনেকের আবার প্রথমবার দ্রুতপতন হয়ে যাচ্ছে, পরের দফায় লম্বা সময় দিতে পারছেন। এতে শারীরিক কোনো সমস্যা নেই।

রাসূলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম দুই দফা মিলনের মাঝে নামাযের উযুর মত উযু করে নিতে বলেছেন। আবু সাঈদ খুদরী রা. থেকে বর্ণিত, নবীজি বলেন:

> “ যখন তোমাদের কেউ স্ত্রীসঙ্গম করে, এরপর আবার মিলিত হতে চায়, তার উচিত ওযু করে নেয়া (দুই দফার মাঝে)।[৬২] কেননা এর ফলে দ্বিতীয়বারের জন্য সে বেশি উদ্দীপনা পাবে।[৬৩]

[৬২] মুসলিম ৩০৮,
[৬৩] সহীহ ইবনে খুযাইমা ২২১

৫.৩ মাসিকের সময় সহবাস

হায়েজ অবস্থায় মিলন হারাম।
যদি আপনার বেশি ইচ্ছা করে বিকল্প ব্যবস্থার অনুমোদন আছে। হাদিসে আছে সেক্ষেত্রে স্ত্রীর ইজার/পায়জামা টাইট করে বাঁধতে হবে। এরপর উপরের অঙ্গপ্রত্যঙ্গ দ্বারা উপকৃত হওয়া যাবে। মুসলিম শরীফের হাদিসে আছে, কেবল লিঙ্গ প্রবেশন ছাড়া সব করা যাবে। একই জিনিস সন্তান হবার পর নেফাস-এর ক্ষেত্রেও। সে সময়ও সেক্স হারাম। স্ত্রী হাত দ্বারা বীর্যপাত করিয়ে দিতে পারে [৬৪], স্তনের মাঝে নিয়ে করে দিতে পারে, যেভাবে ভাল লাগে। কিন্তু শর্ত হল, ইজার খোলা যাবে না।

অনেক নারীর এসময় যৌন-ইচ্ছা প্রবল হতে পারে। আসলে এসময় কিছু হরমোনের পরিবর্তনের কারণে এমনটা হতে পারে কারও কারও। কিন্তু এসময় মিলন অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ শরীরের জন্য। কারও স্ত্রীর এমনটা হলে তাকে বুঝান। বেশি প্রয়োজন হলে হাত দিয়ে ক্লাইটোরাল অর্গাজম করিয়ে দিন, কিন্তু লিঙ্গ প্রবেশ অত্যন্ত ঝুঁকিপূর্ণ দুজনের জন্যই।

১.

এসময় জরায়ুর একদম ভেতরের স্তর খসে খসে পড়ে। ফলে পুরো জরায়ুটা ইনজুরি হয়ে থাকে। এসময় যেকোনো ধরনের জীবাণু দ্বারা ইনফেকশন খুব সহজ। ফ্রী-সেক্সের দেশে ওরা বহু লোকের সাথে সেক্স করে বেড়ায়। যৌনবাহিত রোগ (STD)-এর রিস্ক ওদের খুবই বেশি। আমাদের যেটা হতে পারে, স্বামীর লিঙ্গ-ত্বকে বসবাসকারী ব্যাকটেরিয়া-ফাঙ্গাস জরায়ুকে দুর্বল পেয়ে ইনফেকশন করতে পারে। যেটাকে আমরা PID হিসেবে পাব। অন্যসময় কিন্তু এটা করতে পারত না। এইসময় হড়বড় করে ভিতর পর্যন্ত চলে যাবে, কেন? নিচে উত্তর (Nakano, 2015)।

---

[৬৪] স্ত্রী হস্তমৈথুন করিয়ে দিতে পারবে। নিজে নিজে করা যাবে না। দেখুন:
https://islamqa.Info/en/answers/826/masturbation-between-husband-and-wife
https://islamqa.org/hanafi/askmufti/45451
https://qa.islam.com/s/ce3wzd/can_a_wife_masturbate_her_husband#gsc.tab=0
https://www.islamweb.net/en/fatwa/83147/masturbation-between-husband-and-Wife

২.

পুরোটা মাস যোনির ভিতরের পরিবেশ থাকে বেশ এসিডিক (pH. ৩.৮-৪.৫)। (Kelly, 1990) মাসিক চলাকালে রক্তের ক্ষারত্বের কারণে এই পরিবেশের অম্লত্ব কমে যায়।(Almeida, 2000)

এর মধ্যে যদি আপনি সহবাস করেন, তাহলে যৌন উত্তেজনার কারণে যোনিগাত্রের কোষগুলো যে রস (লুব্রিকেন্ট) ক্ষরণ করে, তা সেকেণ্ডের ভিতর ভিতরের অম্লত্ব একেবারেই কমিয়ে দেয় (Fox, 1973) (pH. ৭.০)। যোনির পরিবেশ হয়ে ওঠে ব্যাকটেরিয়াদের জন্য আদর্শ (pH. ৭.৫)। ফলে Staph. Epidermidis, Streptococcus (চামড়ায় থাকে) এবং E.coli (পায়খানা থেকে পুরুষের অণ্ডকোষ বা লিঙ্গত্বকে) ব্যাকটেরিয়ারা বংশবৃদ্ধি করে দ্রুত, যা মাসিক ছাড়া অন্যসময় এতো সুযোগ পেত না। (Sobel, 1999)

৩.

মাসিক চলাকালে সহবাস একটা রোগের রিস্ক ফ্যাক্টর। যদিও এর অন্যান্য আরও অনেক কারণ আছে। রোগটির নাম Endometriosis. যেখানে জরায়ু ছাড়া অন্যান্য জায়গায় জরায়ু-কোষ পাওয়া যায়। মাসিকের সময় সেখান থেকেও রক্তপাত হয়। যেমন মূত্রথলিতে হলে মাসিকের টাইমে প্রস্রাবের সাথে রক্ত আসে। জরায়ু-কোষ জরায়ুর বাইরে যেসব জায়গায় পাওয়া গেছে— জরায়ুর বাইরের গায়ে, ডিম্বাশয়ে, পেটের ভিতরের দেয়ালে, জরায়ুর লিগামেন্টে, হার্ট-ফুসফুসের পর্দায় এমনকি ব্রেইনে! মাসের নির্দিষ্ট সময়ে এসব জায়গা থেকে ব্লিডিং হয়। লক্ষণের মধ্যে মাসিককালীন প্রচণ্ড ব্যথা, মিলনে ব্যথা, বন্ধ্যাত্ব ইত্যাদি। রিসার্চে এসেছে, যাদের মাসিকের সময় সেক্স করার অভ্যাস, তাদের Endometriosis হবার সম্ভাবনা দ্বিগুণ। কারণ হিসেবে তারা মনে করছেন, সেক্স-এ অর্গাজমের সময় জরায়ুর ভিতরের প্রেসার বাড়ে। যা মাসিকে ধ্বংসপ্রাপ্ত জরায়ু-অংশকে (endometrial debris) অজায়গা-বেজায়গায় নিয়ে ফেলে (ectopic site)। (Filer, 1989)

৪.

আরো সমস্যা আছে। টিউমার-এর খারাপ জাতটাকে (malignant) বলে ক্যান্সার। টিউমার বড় হতে সাহায্য করে আমাদের দেহে উৎপন্ন প্রোস্টাগ্লান্ডিন (PG) নামক কেমিক্যাল গ্রুপের ২ সদস্য— PGE_2 ও PGF_2. আর টিউমার তৈরি শুরু হতে সাহায্য করে PGE_2, PGF_2, ও PGE_1. এবং এই ৩ ধরনের PG-ই অত্যাধিক

পরিমাণে আছে বীর্যে। দেহস্থ অন্য যেকোন রস বা টিস্যুর চেয়ে ১০০০ গুণ বেশি[৬৫]। সুতরাং অলরেডি ক্ষত হয়ে থাকা জরায়ুতে এই বীর্যের ক্ষতিকারক প্রভাব বলার অপেক্ষা রাখে না। কেননা লাগাতার ক্ষতস্থানে (chronic injury) টিউমারদায়ী (tumorigen) এর প্রভাবে টিউমার হয়, এটা বহু রিসার্চে প্রমাণিত। (Kuraishy, 2011)

Hippocratic corpus-এ চিকিৎসাবিদ্যার জনক হিপোক্রিটাস-এর অনুসারী গ্রীক ডাক্তাররা মাসিকের সময় সেক্স করাকে প্রোমোট করেছিল খৃষ্টপূর্ব ৫ম ও ৪র্থ শতকে। আজ পশ্চিমা বিশ্বও প্রোমোট করছে। বহু রিসার্চ পাবেন, মাসিকের সময় সেক্স করা ভালো, জন্মনিয়ন্ত্রণ হয়, মাথাব্যথা দূর হয় ইত্যাদি বলে বেড়াচ্ছে। আর মানুষের দেহ-মন-অতীত-ভবিষ্যের স্রষ্টা তাওরাত ও কুরআনে নিষেধ করেছেন। যারা মেনে চলেছে, তারা এর সুফল ভোগ করেছে। বিজ্ঞান না করেও অসুখ-বিসুখ থেকে বেঁচেছে। **ইসলাম শুধু ধর্ম নয়। ইসলাম একটা জীবনব্যবস্থা, একটা কমপ্লিট ওয়ার্ল্ডভিউ। এর আছে পৃথক আধ্যাত্মিকতা, ব্যক্তি-ব্যবস্থাপনা, নৈতিকতার মানদণ্ড, পরিবারনীতি, সমাজনীতি, অর্থব্যবস্থা, রাষ্ট্রনীতি, বিচারব্যবস্থা, আইন, বাজারব্যবস্থা, যুদ্ধনীতি, আন্তর্জাতিক বিধি, বিশ্বাস। যে মুসলিম, সে এই প্রতিটি ক্ষেত্রেই আল্লাহর সিদ্ধান্ত মেনে নেয়। আল্লাহ ও রাসূলের সিদ্ধান্তের কাছে আত্মসমর্পণ করে।** বিজ্ঞানীর গবেষণার সামনে নয়, নিজ খেয়ালখুশির সামনে নয়, নিঃশর্ত সারেন্ডার একমাত্র আল্লাহর সিদ্ধান্তের সামনে। দেখেন, যৌনতা সম্পর্কেও ইসলাম নীতিমালা দিয়েছে। মানুষের প্রতি মানুষের মালিক তাঁর শেষ নির্দেশনায় প্রতিটি ক্ষেত্রে কেমন চললে মানুষ ভালো থাকবে, তার খুঁটিনাটি সবকিছু নবীজীকে দিয়ে জানিয়ে দিয়েছেন। মানলে লাভবান হবেন ইহকাল-পরকালে। না মানলে দোজাহানে ক্ষতিগ্রস্ত হবেন। দুধ কা দুধ, পানি কা পানি। সল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম।

৫.৪ গর্ভাবস্থায় মিলন

গর্ভাবস্থায় সহবাস করা যাবে কি না/ কখন কখন করা যাবে, এ বিষয়ে ডাক্তারদের মাঝে মতভেদ আছে। অধিকাংশের মতেই পুরো গর্ভকালেই সহবাস করা যাবে।

[৬৫] University Of Edinburgh. "Semen Can Worsen Cervical Cancer." ScienceDaily. ScienceDaily, 4 September 2006.

তবে শেষের দিকে সাবধানে করতে হবে। পেটের উপর চাপ দেয়া যাবেনা। বেশি জোরে গুঁতোনো যাবে না। আলতোভাবে করতে হবে।

আবার এই সময় মহিলাদের অর্গাজমের ফলে জরায়ু সংকোচন হয়ে কিছুটা ব্যথা হতে পারে। আবার একদম শুরুর দিকে ভ্রূণ জরায়ুতে যখন কেবল গেঁথেছে তখন অর্গাজমের কারণে জরায়ু সংকোচনের ফলে গর্ভপাতের আশংকাও আছে। তাই, কেউ কেউ আবার কিছুদিন বিরত থাকার পক্ষে মত দিয়েছেন।

যার কারণে আমার মত হল, **প্রথম দু'মাস ও শেষ একমাস না করা সাবধানতা হিসেবে। মাঝখানের সময়টা করুন। তবে পেট বড় হয়ে গেলে হয় পেছন থেকে করুন।** অথবা পেটে একদম চাপ দেবেন না। আর পুরো লিঙ্গ ঢুকাবেন না, মানে সারভাইকাল কিস দেবার দরকার নেই। জি-স্পট অর্গাজম করান।

আর যেসময়টা সেক্স করছেন না, সেসময়টা হায়েজের সময় যেভাবে উপকৃত হতে বলা হয়েছে সেভাবে উপকৃত হোন। হয়ে গেল, নো টেনশন।

৫.৫ হানিমুন

হানিমুনে যান যত দ্রুত সম্ভব। দ্রুত হানিমুনে যেতে পারলে প্রথম সেক্স হানিমুনেও হতে পারে। আসলে আপনার বাসা ও তার বাসায় আত্মীয়-স্বজনের মাঝে যে সংকোচটা কাজ করে, হানিমুনে গেলে সেটা থাকে না। গ্লাস ঘরের কাজকাম নেই, 'শ্বশুর-শাশুড়ি-ননদ-জা কে কী ভাবল' টেনশন নেই। দূরে দূরে যেতে হবে, এমন কোনো কথা নেই। আপনার জেলাতেই কোনো রিসোর্ট হতে পারে।

উদ্দেশ্য হল তাকে মানসিকভাবে ফ্রী করা, ব্যস্ততার দিক থেকে ফ্রী করা। তার মনোযোগকে মিলনের ভিতর কেন্দ্রীভূত করা। এতে করে **স্ত্রী মিলনের স্বাদ ও অর্গাজম (চরমানন্দ) বুঝানো সহজ হয়, নয়তো প্রথম অর্গাজম অনুভব করতে মেয়েদের বহু দেরি হয়ে যায়। পারস্পরিক যৌন বোঝাপড়া (সেক্সুয়াল আন্ডারস্ট্যান্ডিং) দ্রুত হয় হানিমুনে।**

৫.৬ জন্ম নিয়ন্ত্রণ পিল

'জন্ম নিয়ন্ত্রণ'- (birth control) নিয়ে লিখতে গেলে আসলে আরেকটা বই হয়ে যাবে। এর বহুদিক আছে শারীরিক, মানসিক, অর্থনৈতিক, রাজনৈতিক, দার্শনিক বহু বিষয় আছে এর সাথে জড়িত। কিছু বেসিক বিষয় আলোচনা করেই শেষ করে দিচ্ছি।

পিল বলতে যা আমরা বুঝি এটা হল combined pill. মানে দুইটা নারী হরমোন ইস্ট্রোজেন আর প্রোজেস্টেরোন একসাথে থাকে। ১৯৬০ সালে যখন এই পিলটা বাজারে আসে, তখন ডোজ ছিল খুব হাই (১০০-২০০ মাইক্রোগ্রাম ইস্ট্রোজেন, ১০মিলিগ্রাম প্রোজেস্টেরোন) । ফলে প্রচুর সাইড-এফেক্ট এসেছে ৮০-এর দশকের গবেষণাগুলোতে। বর্তমানে যেটা বাজারে চলে সেটার ডোজ প্রায় আগেরটার ১০ ভাগের একভাগ (৩০-৩৫ মাইক্রোগ্রাম সিনথেটিক ইস্ট্রোজেন, ০.৫-১মিলিগ্রাম প্রোজেস্টেরোন) । তবে এখনও এটা বিতর্কের উর্ধ্বে নয় [৬৬]। তবে সমস্যা হল, পিল খাওয়াটা এখন আর শুধু 'হেলথ-ইস্যু' নয়। বিজয়ী সিস্টেম 'পুঁজিবাদ' ও তার দাসী 'নারীবাদ' মিলে পিল ব্যাপারটাকে একটা সামাজিক ইস্যু বানিয়ে ফেলেছে। যে সামাজিক প্রিজুডিস থেকে বিজ্ঞান, বিজ্ঞানী ও বিজ্ঞানের তহবিলদাতাগণ মুক্ত নন। পিল-এর বিরুদ্ধে কথা বলাটা আপনার চিন্তাগত পশ্চাদপদতার লক্ষণ হিসেবে আধুনিক (?) বিশ্বে দেখা হয়। ফলে অধিকাংশ রিসার্চ আপনি পাবেন পিল-এর পক্ষে— পিল এই-সেই উপকার করে, পিলের রিস্ক ধর্তব্যই না, ইত্যাদি।

কথা ছিল ইস্ট্রোজেন প্রতি মাসে ডিম্বাণু বেরোতে বাধা দেবে, আর প্রোজেস্টেরোন জরায়ু-ভূমিকে মোটা করে দেবে, যদি ডিম্বাণু বাইচান্স এসেও পড়ে, শুক্রাণুর সাথে মিলন হয়েও যায়, জরায়ুতে ভ্রূণটা গাঁথতে পারবে না। কিন্তু আমাদের দেহে যে হরমোন থাকে তা মুখে খাওয়া সম্ভব না, দ্রুত ভেঙে যায়। এজন্য হরমোনগুলোর সিনথেটিক ভার্সন দেয়া থাকে পিলে— ইস্ট্রোজেনের বদলে থাকে ethinyl estradiol, আর প্রোজেস্টেরোনের বদলে থাকে progestins-দের যেকোনো একটা। ফলে 'জন্ম নিয়ন্ত্রণ' তো হয় ঠিক আছে, কিন্তু আরও অনেক কিছু হয় যা দেহের স্বাভাবিক হরমোনে হয় না।

---

[৬৬] K. Park, Park's Textbook of Preventive and Social Medicine, 23rd Edition (2015), p.500.

আশ্চর্যের ব্যাপার হল, ২০১২ সালের এক স্টাডিতে এসেছে, ৮৩% আমেরিকান নারী যে পিলটা খায় তার progestin অংশটা আসে Nandrolone (19-nortestosterone) থেকে। নাম শুনে বুঝতে পারছেন? এটা পুরুষ হরমোন টেস্টোস্টেরোনের জ্ঞাতিভাই। ফলে কী ধরনের সমস্যা হচ্ছে দেখুন। খবর বিবিসি'র [৬৭]।

- পিল গ্রহণকারী নারীদের মস্তিষ্কের কিছু কিছু এলাকার গঠন 'পুরুষের মত' হয়ে গেছে। (Pletzer, 2010)
- ব্রনের সমস্যা
- মুখে লোমের আধিক্য
- নারীসুলভ বাকপটুতা কমে গেছে।
- মেজাজ, আবেগ, মনস্তাত্ত্বিক সক্ষমতাগুলোও পুরুষের সদৃশ হয়ে গেছে।

অনেকগুলো রিসার্চে একই ধরনের বিষয় উঠে এসেছে। সবগুলো একখানে পাবেন অস্ট্রিয়ার মনোবিজ্ঞানী প্রোফেসর Belinda A. Pletzer-এর এই রিভিউ আর্টিকেলে (Pletzer, 2014)। এখানে তিনি একটা প্রশ্ন তুলেছেন। প্রশ্নটা হল:

> Nandrolone (19-nortestosterone) জিনিসটা পুরুষ এথলেটরা নেয় 'ডোপ' হিসেবে যাতে পুরুষালি শক্তি-ক্ষমতা বাড়ে। একে আমরা 'ড্রাগ এবিউজ' হিসেবে ঘৃণা করি। কিন্তু মিলিয়ন মিলিয়ন মেয়ে তার সারা জীবন ধরে এগুলো ব্যবহার করে চলেছে। এবং সমাজ তাতে খুশি?

পিল হিসেবে বাজারে আসার আগে progestin ব্যবহার হত গর্ভপাত রোধের জন্য। আগে ৪০-৫০-৬০ এর দশকে যে progestin-টা ব্যবহার করা হত (norethindrone), সেটার পুরুষালি ইফেক্ট ছিল ব্যাপক। এমনকি পেটে মেয়ে সন্তান থাকলে সন্তানের লিঙ্গও পুরুষের দিকে এতই বেশি যেত, যে সার্জারিও করা লাগত। যদিও এখনকার progestin অতটা পুরুষালি না, বা ডোজও খুব সীমিত (drospirenone)। এরপরও নিউইয়র্কের প্রজনন হরমোনবিদ Regine Sitruk-Ware বলছেন: এগুলো এখনও পুরুষালি ভাব আনতে সক্ষম (androgenic)।

সোজা কথা হল, যত সস্তা পিল, তত পুরুষালি ইফেক্ট বেশি। যত দামি, তত আধুনিক, তত এই প্রভাব কম। পুরুষ হরমোনের সাড়াদানকারী রিসেপ্টর সারা দেহে আছে। ঘাম হয় বেশি, লোম হয় শরীরে বেশি। বাংলাদেশে বা থার্ড ওয়ার্ল্ডে আমাদের মেয়েরা যেটা খায়, সেটাকে কি দামী বলা চলে? Gender stress তৈরি

[৬৭] Zaria Gorvett (28th August 2018). The strange truth about the pill. BBC

হচ্ছে বুঝতে পারছেন। শিক্ষাব্যবস্থা দিয়েই না শুধু। দৈহিক ভাবেও নারীকে পুরুষের সমান করে ফেলা হচ্ছে।

এছাড়াও পিলের অন্যান্য সুফল জানতে আমরা খুব সম্প্রতি কিছু রিসার্চ দেখব। আগের যুগের পিল না, বর্তমান কালের পরিশোধিত পিল নিয়েই রিসার্চগুলো:

- যারা কখনও পিল ব্যবহার করেনি, তাদের তুলনায় পিল ব্যবহারকারিণীদের **স্তন-ক্যান্সারের রিস্ক ২০% বেশি।** ১৮ লক্ষ নারীকে ১১ বছর ধরে ফলো করে এই রেজাল্ট এসেছে (Lina, 2017)। এমনকি যারা ৫ বছর খেয়ে ছেড়ে দিয়েছে তাদেরও রিস্ক কমেনি। ১০ বছর যারা খেয়েছে তাদের রিস্ক প্রায় ৩৮%।
- টেস্টোস্টেরোন নারী-পুরুষ উভয়ের দেহে যৌন আগ্রহ তৈরি করে। এই পিল দেহের নিজস্ব টেস্টোস্টেরোন কমিয়ে দেয়। ফলে নারীর যৌন আগ্রহ, উত্তেজনা কেন্দ্রিক যৌনসমস্যা হয়। (Jung-Hoffman and Kuhl, 1987; Graham et al., 2007; Hietala et al., 2007)
- পুরুষালি না, এমন লেটেস্ট progestin (drospirenone) এর সুফল হল, ৪টা স্টাডিতে এসেছে, শরীরের ভিতরে রক্তজমাট বেঁধে (venous thromboembolism) যাবার রিস্ক আছে এই পিলে ৫ গুণ বেশি (van Hylckama, 2009)। এই জমাট রক্ত গিয়ে নালীকে আটকে দিলেই হার্টে তাকে বলে হার্ট এটাক, ব্রেনে তাকে বলে ব্রেনস্ট্রোক। আগের আরও ১৪টা রিসার্চে পিলের সাথে রক্ত জমাটের সম্পর্কের কথা এসেছে।
- পিল ব্যবহারকারীদের **ডিপ্রেশন ধরা** পড়ার সম্ভাবনা ৭০% বেশি, যারা কোনোদিন ব্যবহার করেনি তাদের তুলনায় (Skovlund, 2016)। ব্যবহার শুরুর ৬ মাসের মধ্যে সম্ভাবনা বেড়ে গেছে ৪০%।

পিল ব্যবহারের উপকারিতা হিসেবে যা বলা হয়, এবং ক্ষতি হিসেবে যা বলা হয়, সব পাশাপাশি উল্লেখ করছি [৬৮]—

---

eptives: Risks and Benefits, Health Library, Winchester Hospital

উপকারিতা	ক্ষতির ঝুঁকি
■ মাসিক-কেন্দ্রিক সমস্যাগুলো ■ জরায়ু ছাড়া অ-স্থানে গর্ভ (Ectopic pregnancy) ■ Iron এর অভাবে রক্তাল্পতা ■ ব্রন (নতুনগুলো) ■ অবাঞ্ছিত লোম (নতুনগুলো) ■ অ-স্থানে জরায়ুকোষ (endometriosis) ■ ইনফেকশন (Pelvic inflammatory disease) ■ ডিম্বাশয় ও জরায়ু ক্যান্সার	■ অযাচিত গর্ভ (Unintended Pregnancy) ■ রক্ত জমাট বেঁধে যাওয়া ■ রক্তে কোলেস্টেরল মাত্রা ■ মাইগ্রেন মাথাব্যথা ■ উচ্চ রক্তচাপ ■ হৃদরোগ ■ জরায়ুর সারভিক্স-এর ক্যান্সার ■ স্তন ক্যান্সার

আসলে পিল এখন আর শুধু ওষুধের পর্যায়ে নেই। পিল একটা জীবন-দর্শনে পরিণত হয়েছে। বর্তমান জাতিরাষ্ট্রব্যবস্থা একটা কৃত্রিম ব্যবস্থা। পুঁজিবাদী অর্থব্যবস্থা একটা কৃত্রিম ব্যবস্থা। বিভিন্ন কৃত্রিম ব্যবস্থা মিলে প্রাকৃতিক ব্যবস্থাকে ভিলেন বানিয়ে ফেলেছে। বাংলায় একটা প্রবাদ আছে— 'দশচক্রে ভগবান ভূত'। ভগবান নামে এক লোককে তার চাচা সম্পত্তির লোভে ভূত বলে সাব্যস্ত করেছিল। এখনকার অবস্থাও তা-ই। জাতীয়তাবাদী সীমানা, পুঁজিবাদের কৃত্রিম প্রতিযোগিতা সৃষ্টি ও সবকিছুকেই ব্যবসা বানিয়ে ফেলা, ভোগবাদী মানসিকতা, স্বাধীনতার নারীবাদী ধারণা মিলে গর্ভধারণ ও জন্মদান-কেই বিভীষিকা বানিয়ে ফেলেছে। **মানুষের ইতিহাসে এমন সময় কখনোই আসেনি যে, pregnancy এত ব্যাপকভাবে unwanted হয়ে গেছে। pregnancy-কে একটা রোগ মনে করা হচ্ছে, যার রিস্ক এড়াতে প্রয়োজন পড়ছে ব্যবস্থা নেবার।** পিল নিয়ে শুরুর দিকের সাফাইগুলো যদি পড়েন দেখবেন, পিল খাবার রিস্ক-কে তুলনা দেয়া হচ্ছে গর্ভধারণের রিস্কের সাথে।

বর্তমান কৃত্রিম বিশ্বব্যবস্থায় তথাকথিত 'জন্ম নিয়ন্ত্রণ' একটা বাস্তবতা। সেক্ষেত্রে আমার পরামর্শ থাকবে ক্যালেন্ডার মেথড (শেষে আলোচনা আছে) এবং ব্যারিয়ার মেথড (কনডম) ব্যবহার করার। **পিলের শারীরিক ঝুঁকি বিবেচনায় পিল পরিত্যাগ করাই বিবেচনাবোধের পরিচায়ক।**

৫.৭ কনডম

কনডম ব্যবহারে চিকিৎসা বিজ্ঞানের তরফ থেকে কোনো ক্ষতির আশঙ্কা নেই। জন্মনিয়ন্ত্রণে শতভাগ গ্যারান্টিও নেই। তবে অনেকে যৌন অনুভূতি কম হয়, এমন অভিযোগ করে থাকেন। কনডমের ফলে যে স্পর্শানুভূতি কমে (tactile sensation), এতে তো সন্দেহ নেই। কিন্তু সামগ্রিক যৌন আনন্দ কমে কি না, সেটা নিয়ে বিতর্ক আছে।

একটা পদ্ধতি এমন হতে পারে, যারা নিজেকে ধরে রাখতে পারেন তাদের ক্ষেত্রে। **মেইনপ্লে শুরু হল কনডম ছাড়া, স্ত্রীর অর্গাজম হবার পর যখন নিজের বীর্যপাতের সিদ্ধান্ত নেবেন তখন পরে নিলেন।** তবে যাদের নিয়ন্ত্রণ নেই তাদের ক্ষেত্রে এই কৌশল কার্যকর নয়।

আর শরঈভাবে কনডম ব্যবহার 'আযল'-এর সদৃশ। আযল মানে বীর্যপাতের সময় লিঙ্গ বের করে নেয়া (coitus interruptus), অর্থাৎ বীর্য যোনিতে পৌঁছতে না দেয়া (Barrier Method)। আযল সম্পর্কিত হাদিসগুলোতে কিছু হাদিসে 'অনুমতি' বুঝা যায়, আবার কিছু হাদিসে 'নিষেধ' প্রতিভাত হয়, আলিমদের মাঝেও মতানৈক্য রয়েছে। কেউ হারাম বলেছেন, কেউ মাকরুহ, কেউ জায়েয বলেছেন। সব মত সামঞ্জস্য এভাবে দাঁড়ায়:

- রিযিকের ভয়ে করা মাকরুহে তাহরীমী (প্রকারান্তরে হারাম)
- বিনা কারণে করা মাকরুহে তানযীহী
- প্রয়োজন সাপেক্ষে করা জায়েয।

এখন আপনার প্রয়োজনটা আসলেই প্রয়োজন কি না, তা কোনো আলিম ও দীনদার ডাক্তারের সাথে পরামর্শ করে জেনে নিন।

৫.৮ সতীচ্ছদ পর্দা

কুমারী মেয়েদের যোনিপথে এক ধরনের পাতলা পর্দার মত থাকে। একে সতীচ্ছদ পর্দা (Hymen) বলে। প্রথম সঙ্গমেই এটা ছিঁড়ে গিয়ে যোনিপথ খুলে যায়। এজন্য স্ত্রী কিছুটা ব্যথা পেতে পারে। পর্দা পাতলা হলে, ব্যথা সামান্য পাবে। কিন্তু যদি খানিক মোটা হয় ভালোই ব্যথা পেতে পারে। অনেকের বেশ রক্তক্ষরণও হয়ে থাকে।

এই পর্দার ব্যাপারে অনেক ভুল ধারণা প্রচলিত আছে। বাসর রাতে বিছানায় রক্ত না দেখলে মনে খুঁতখুঁত করার কিছু নেই।

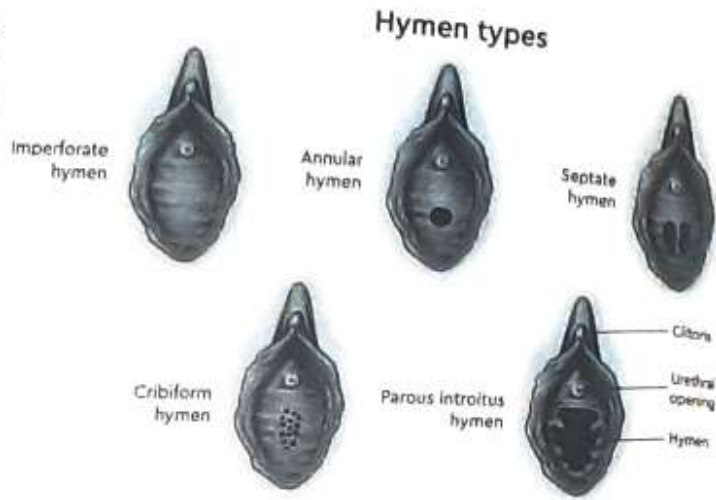
Hymen types

১. বয়ঃসন্ধিকালের পর থেকে নারীর বয়স যত বাড়ে, তত পর্দাটা রাবারের মত হতে থাকে। ফলে, না ছিঁড়ে একপাশে সরে গিয়ে জায়গা করে দেবার সম্ভাবনা বাড়তে থাকে। ফলে ১ম মিলনে রক্তপাত না-ও হতে পারে (Dhall, 1995)।

২. বয়ঃসন্ধিকালের পর ধীরে ধীরে হাইমেনের রক্তজালকের পরিমাণ কমে আসে। ফলে সীমিত বা যৎসামান্য রক্তপাত হতে পারে, যা হয়ত চোখেই পড়লো না (Raveenthiran, 2009)। এখন যেহেতু মেয়েরা আগের চেয়ে বেশি বয়সে বিয়ে করছে, সুতরাং রক্তপাতের সম্ভাবনা কমে গেছে বহুলাংশে।

৩. আর বয়ঃসন্ধির আগে এই পর্দা থাকে খুব পাতলা, ফলে সহজেই ছিঁড়তে পারে। এ সময় যোনিতে ইনফেকশন, টেমপুন, হস্তমৈথুন, কোনো দুর্ঘটনা (কোণার উপর পড়া), অত্যধিক খেলাধুলার (vigorous sporting) দরুন ছিঁড়ে যেতে পারে। অনেকের আবার জন্মগতভাবেই থাকে না [৬৯]।

মোটকথা হাইমেন পর্দা স্ত্রীর ভার্জিনিটির নির্দেশক না। হাইমেন থাকা মানে ভার্জিন, তা-ও না। আবার হাইমেন না থাকলে ভার্জিন না, তা-ও না। এক রিসার্চে ৩৬ জন গর্ভবতী কিশোরীর মাত্র ২ জনের হাইমেন নাই পাওয়া গেছে, বাকিদের কোনো লক্ষণই নেই। আরেক রিসার্চে সেক্স করেছে এমন ৫২%-এর হাইমেনে তেমন কোনো চিহ্ন মেলেনি (Mishori, 2019)।

রক্তপাত না হওয়ায় স্ত্রীর ভার্জিনিটি নিয়ে অহেতুক সন্দেহ করা মূর্খতা ও ছোটলোকির পরিচয়।

[৬৯] Hegazy, Abdelmonem & Al-Rukban, Mohammed. (2012). Hymen: Facts and conceptions. heHealth. 3. 109-115.

৬

স্বাস্থ্যবিধি

৬.১ যৌনশক্তিবর্ধক খাবার

মধু	চীনেবাদাম	পুঁইশাক
তরমুজ	কলা	ডালিম
বাঁধাকপি	আপেল	কুমড়ার বীচি
ফুলকপি	রসুন	মিষ্টি আলু
ফলমূল	পেঁয়াজ	ডিম
প্রচুর পানি	তীন ফল	ব্ল্যাক চকলেট
মিসওয়াক (indiatimes.com)		দুধ

বিভিন্ন নির্ভরযোগ্য সাইট থেকে নেয়া। তাই রেফারেন্স দিলাম না। মধু-কালোজিরার ব্যবসায়ীরা আমার ঠিকানায় 'হাদিয়া' পৌঁছে দিয়েন।

৬.২ পরিত্যাজ্য খাবার

পুরুষাঙ্গ কোন হাড্ডি না। এটা বিশেষ ধরনের জিনিস। রক্ত ঢুকে বড় হয়, শক্ত হয়। আবার রক্ত বেরিয়ে গেলে নরম হয়ে যায়। (ছবি দেখুন) তাই রক্ত ও রক্তনালীকেন্দ্রিক অসুখবিসুখের কারণে পুরুষত্বহীনতা দেখা দিতে পারে।

যেমন উচ্চরক্তচাপ, স্ট্রোক, হার্ট এট্যাক এগুলো সব রক্তনালীর অসুখ। সুতরাং যে যে খাবারে এগুলোর ঝুঁকি বাড়ে, সেই একই খাবারে যৌন ক্ষমতা হ্রাসেরও

ঝুঁকি বাড়ে। সুতরাং নিচের খাবারগুলো পরিহার করুন।

পপকর্ন	রেডমিট অধিক	মিন্ট (চকলেটে থাকে)
আর্টিফিশিয়াল সুইটেনার (কোক, জুস)	সোডা বেভারেজ (কোক, এনার্জি ড্রিংক জাতীয় সব)	বেশি ঝাল/মসলাযুক্ত খাবার (চিপস, চানাচুর)
অতিরিক্ত লবণ	সিগারেট (তামাক জাতীয় সব)	বোতলজাত পানি
এলকোহল	গাঁজা	বেশি কফি
পনির	চিংড়ি	জাংক ফুড

৬.৩ টেস্টোস্টেরন (মিস্টার T)

টেস্টোস্টেরন...

যদিও আমরা একে পুরুষের প্রধান সেক্স হরমোন হিসেবে চিনি। নারীদেহেও অল্প পরিমাণ উৎপন্ন হয়। পুরুষের অণ্ডকোষ ও নারীদেহে ডিম্বাশয় এর উৎপাদনস্থল। রক্তে এর লেভেল [৭০]:

পুরুষে ২৮০-১১০০ ন্যানোগ্রাম/ডেসিলিটার
নারীতে ১৫-৭০ ন্যানোগ্রাম/ ডেসিলিটার

রিসার্চ জানাচ্ছে, পুরুষ ও নারী উভয়েরই যৌন আগ্রহ সৃষ্টিতে দায়ী হল এই T. সুতরাং রক্তে নির্দিষ্ট পরিমাণ T উভয়কেই স্বাভাবিক সীমায় বজায় রাখতে হবে সারাজীবনই, বিশেষ করে বয়েস যখন পড়তির দিকে (Zumoff, 1995)।

বয়সের দরুণ যৌন অভ্যাসে কিছু বিষয় স্বাভাবিক ভাবেই কমে যায়। একে অসুখ ভাবা ঠিক না। যেমন—

- যৌনমিলন আর আগের মত ঘন ঘন হয় না
- ইচ্ছে কমে যাওয়া
- লিঙ্গের স্পর্শ অনুভূতি কমে যাওয়া
- অর্গাজমের পর refractory period বেড়ে যাওয়া

[৭০] University Of Rochester Medical Center, NY

- লিঙ্গ শক্ত না হবার (erectile dysfunction) সম্ভাবনা বাড়তে থাকে
- দ্রুতপতনের (premature ejaculation) সম্ভাবনা কমতে থাকে।

মূলত এর কারণ হল রক্তে টেস্টোস্টেরন কমে যাওয়া। American Urological Association-এর মতে ষাটোর্ধ্ব প্রতি ১০ জনের ২ জনে T থাকে নিম্নমাত্রায়। আর সত্তরোর্ধ্ব ১০ জনে ৩ জনার। মহিলাদের যেমন মেনোপজ-এর পর হঠাৎ করে কমে আসে সব সেক্স-হরমোন। পুরুষের তেমন না, পুরুষের কমে ধীরে ধীরে। ১৭ বছর বয়েসে সর্বোচ্চ হয়, এরপর ২০-৩০ বছর ধরে সর্বোচ্চের আশেপাশে থাকে। ৩০-এর পর প্রতি বছর ১% হারে এই মাত্রা কমে যায়। ৭০ বছরে গিয়ে প্রায় ৩০%-ই কমে যায়। চিন্তা করেছেন, কী এক জীবন কাটাচ্ছি আমরা, কী এক দুনিয়া বানিয়ে রেখেছি আমরা! **যে সময়টা শরীরের চাহিদা থাকে সর্বোচ্চ, সে সময়টাতেই আমরা স্ত্রী ছাড়া থাকি। আমাদের বায়োলজি-বিরুদ্ধ এক সিস্টেম বানিয়ে পশ্চিমা সভ্যতা আমাদেরকে ডাকছে তাদের মত হবার জন্য।** ঠিক কখন আমরা হতে পারব তাদের মত— যখন ইউরোপের মত আমাদেরও ৫০% জনসংখ্যা হবে জারজ, আমেরিকার মত আমাদের ৪০% মেয়েরা ১৫-এর আগেই হারাবে সতীত্ব [৭১], সতীত্ব-কৌমার্য হবে মান্ধাতার আমলের ধ্যানধারণা। আর T-এর জোয়ারের এই সময়টা অপব্যবহার করে করে বাড়বে যৌনরোগের ওষুধ, সার্জারি, পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি, সেক্স-ট্যুরিজম আর ডিপ্রেশনের ওষুধের বিলিয়ন বিলিয়ন ডলারের বাজার। হয় আমাদেরকেও ওদের পরিণতি বরণ করতে হবে, কেননা ওদের স্কীম অনুসরণের ফলও ওদের মতোই হবে। কাঁঠাল গাছ লাগাবেন, কাঁঠালই ফলবে। আর নয়তো ইউরোপের আধুনিকতা-স্বাধীনতা-প্রগতি-উন্নতির ধারণাকে ছুঁড়ে ফেলতে হবে। স্পষ্ট বলে দিতে হবে: তোমাদের পথেই আমরা হাঁটতে চাই না। আমরা আমাদের সন্তানদের বিয়ে ৩০-এর পরে না, ২৫-এর আগেই, সম্ভব হলে আরও আগে দিব। **ব্যক্তিজীবনে আপনি ইউরোপীয় প্রতিটি ধারণাকে ছুঁড়ে ফেলতে পারলে 'কমপক্ষে' 'অ্যাট লীস্ট'** আপনার ব্যক্তিগত জীবনে সুখী হতে পারবেন।

আচ্ছা, তো হরমোন হল আমাদের দেহে উৎপন্ন কিছু কেমিক্যাল যা বিভিন্ন কাজ করে, যেমন— কোনো বিক্রিয়া শুরু করা, থামিয়ে দেয়া, বৃদ্ধি নিয়ন্ত্রণ করা প্রভৃতি। এদেরকে আদর করে কেমিক্যাল মেসেঞ্জার, ইন্টারনাল ড্রাগ ইত্যাদি বলা হয়। তেমনি একটা হরমোন হল এই T, সে বয়ঃসন্ধিকালে পুরুষাঙ্গের বৃদ্ধি থেকে নিয়ে যৌন-আগ্রহ, বীর্য উৎপাদন, পুরুষালি বৈশিষ্ট্য তৈরি ইত্যাকার সকল যৌন

[৭১] Gentleman A. Britain Top For Single Teenage Mothers. [International Planned Parenthood Report] Guardian Wkly May 24, 1998, P 11

রিলেটেড কার্যক্রম নিয়ন্ত্রণ করে পুরুষের দেহে। সুতরাং ইনার সম্পর্কে আমাদের একটু বিস্তারিত জানা দরকার, না? প্রথমে দেখি T-এর কাজ কী আমাদের দেহে—

৬.৩.১ T-এর কাজ: [৭২]

আমাদের দেহে মিস্টার- T যে কাজগুলো করে, সেগুলো হল—

- লিঙ্গ ও অণ্ডকোষের আকার বৃদ্ধি, পরিণতকরণ ও কর্মোপযোগী করে তোলা
- বয়ঃসন্ধিকালে ছেলেদের কণ্ঠ ভারী করা
- মুখমণ্ডলে লোম এবং যৌনকেশ নিয়ে আসা
- পেশীর আকার ও শক্তি বৃদ্ধি
- হাড়ের বৃদ্ধি ও শক্তি বর্ধন
- যৌন চাহিদা বা আগ্রহ তৈরি (libido)
- শুক্রাণু ও বীর্য উৎপাদন

তাহলে এবার উল্টো করে পড়েন। এই এই কাজগুলো যদি দেহে ঠিকমত না হয়, বুঝতে হবে T শর্ট পড়েছে।

৬.৩.২ কীভাবে বুঝবেন T কমে গেছে? [৭৩]

১. কম যৌন আগ্রহ

এমনিতেই বয়সের সাথে কমে। কিন্তু এছাড়া যদি কারও কমে যায়, সে হঠাৎ করে সেক্স-এ ব্যাপক অনাগ্রহ অনুভব করবে।

২. লিঙ্গ শক্ত হতে সমস্যা:

T-এর আরেকটা কাজ হল লিঙ্গকে শক্ত করা ও শক্তভাব ধরে রাখা। T নিজে একা করে না, সে ব্রেনে সিগন্যাল পাঠায়, ব্রেন নাইট্রিক অক্সাইড উৎপন্ন করে। বাকি কাজ নাইট্রিক অক্সাইড সাহেব করেন। T কমে গেলে সেক্স-এর আগে লিঙ্গ শক্ত হতে বা ঘুমের ভেতর শক্ত হতে সমস্যা হয়। সুতরাং মর্নিং ইরেকশন (ঘুম থেকে জেগে লিঙ্গ শক্ত পাওয়া) হতে না দেখলে বা কম কম দেখলে টেস্ট করান।

[৭২] Testosterone — What It Does And Doesn't Do [www.health.harvard.edu]
[৭৩] 12 Signs Of Low Testosterone. [www.healthline.com]

তবে যাদের শক্ত হতে সমস্যা (erectile dysfunction) হয়, শুধু T বাড়ালেই সমাধান, তা নয়। সাধারণ এই অসুখটাই একাধিক কারণ মিলিয়ে হয়। বিস্তারিত আলোচনা সামনে আসছে।

৩. বীর্যের পরিমাণ কমে যাওয়া

সেক্স-এর পর কম বীর্য দেখলে বুঝবেন T পড়তির দিকে। এখন এখানে কথা আছে। আপনার যদি প্রতিদিন মিলন করার অভ্যাস থাকে, তাহলে স্বাভাবিকভাবেই বীর্যের পরিমাণ কম হবে। ১ দিন পর পর করা, আর ৩/৪ দিন পর পর করার ফলে বীর্যপাত নিশ্চয়ই সমান পরিমাণ হবে না।

৪. চুল পড়া:

এমনিতেই বয়সের সাথে চুল পড়া বেড়ে যায়। আবার বংশগত ব্যাপারও আছে। আবার T কমে গেলেও মাথার চুল ও দাড়ি পড়ে যায়।

৫. ক্লান্তিবোধ:

কম T যাদের, তারা প্রচণ্ড ক্লান্তি ও অবসাদের কথা বলেন। প্রচুর ঘুমানোর পরেও যদি আপনার সারাক্ষণ ক্লান্তভাব থাকে, বা একটুও ব্যায়ামট্যায়াম করতে ইচ্ছে না হয়, সম্ভবত আপনার T কম।

৬. শরীরে মাসল কমে যাওয়া ও চর্বি বেড়ে যাওয়া:

T-এর কাজ হল শরীরকে পেশীবহুল করা। আপনি যদি লক্ষ্য করেন, ভালো খাওয়াদাওয়া সত্ত্বেও আপনার পেশী কমে যাচ্ছে, চর্বি বাড়ছে, ধরে নিতে পারেন আপনার T পড়তির দিকে। বিশেষ করে, ছেলেদের gynecomastia (স্তন বড় হয়ে যাওয়া) হতে পারে T কমে গেলে।

৭. হাড়ক্ষয়:

নর্মালি পুরুষে হাড়ক্ষয় কম হয়, বয়স্ক মহিলাদের বেশি হয়। কিন্তু বয়সী পুরুষদের T কমে যাবার দরুণ হাড়ক্ষয় হতে দেখা যায়। ফলে অল্পতেই ফ্র্যাকচার হবার সম্ভাবনা বাড়ে।

৮. মেজাজ বিগড়ে যাওয়া:

T কমে গেলে পুরুষের মুড বদলে যায়। ডিপ্রেশন, খিটখিটে মেজাজ, মনোনিবেশে কমতি প্রভৃতি এর লক্ষণ (Tsujimura, 2013)।

৯. কম স্মৃতিশক্তি:

T এবং চিন্তাশক্তি, বিশেষ করে স্মৃতিশক্তি— দুটোই বয়সের সাথে কমতে থাকে। এ থেকে ধারণা করা যায়, T কমে যাবার সাথে স্মৃতিশক্তি কমার একটা সম্পর্ক রয়েছে। Journal of the American Medical Association-এ প্রকাশিত এক রিসার্চে এসেছে, বাইরে থেকে শরীরে T দেয়ার ফলে পুরুষের স্মৃতিধারণ ক্ষমতার উন্নতি হয়েছে বেশ (Resnick, 2017)।

১০. অণ্ডকোষ ছোট হয়ে যাওয়া:

T-এর কাজই হল লিঙ্গ ও অণ্ডকোষের আকার বৃদ্ধি করা। স্বাভাবিকের চেয়ে ছোট পেলে ধারণা করা যায় T এর লেভেল কম। যদিও এর অন্যান্য কারণও আছে।

১১. রক্তশূন্যতা:

T কম থাকলে রক্তে লাল-কণিকাও কমে আসে বলে Journal of the American Medical Association-এর এক পেপারে এসেছে (Roy, 2017)। রক্তস্বল্প পুরুষে T প্রয়োগ করে লাল-কণিকার সংখ্যার উন্নতি হয়েছে।

৬.৩.৩ টেস্টোস্টেরোন (T) বাড়ানোর কায়দা [৭৪]

প্রাকৃতিকভাবেই শরীরে T প্রোডাকশান বাড়ানো যায়। চলুন দেখি কীভাবে—

১. নিয়মিত ব্যায়াম ও ভার বহন:

- দৈহিকভাবে একটিভ লোকের T-এর লেভেল বেশি থাকে (Vaamonde, 2012)। নিয়মিত মাঝারি ধরনের ব্যায়াম T-এর উৎপাদন বাড়ায়, এমনকি বয়স্ক লোকেদের ক্ষেত্রেও (Ari, 2004)।
- রেজিস্ট্যান্স ট্রেনিং বলতে বোঝায় কোনো ওজনের বিপরীতে ব্যায়াম করাকে [৭৫], সেটা হতে পারে নিজ শরীরে ওজনের বিপরীতে বুকডন কিংবা ডাম্বেল জাতীয়। এই ধরনের ব্যায়াম T বাড়ায়, ব্যায়ামের প্রথম দিকে; বেশি করলে

[৭৪] 8 Proven Ways To Increase Testosterone Levels Naturally [May 20, 2016, Healthline]

[৭৫] Resistance Training Is A Form Of Exercise That Improves Muscular Strength And Endurance. This Is Also Known As Strength Training Or Weight Lifting. During A Resistance Training Workout, You Move Your Limbs Against Resistance Provided By Your Body Weight, Gravity, Bands, Weighted Bars, Or Dumbbells.

আবার দেহ সয়ে যায়। তাই অল্পসময় এই ব্যায়াম করা তৎক্ষণাৎ এবং দীর্ঘমেয়াদে T বাড়ায় (Kraemer, 1998)। খুব বেশি ট্রেনিং (যেমন অ্যাথলেট, আর্মি ট্রেনিং) কিন্তু আবার কমিয়ে দেয়।

- HIIT ব্যায়াম (High-intensity interval training) খুব কার্যকর এই T বাড়াতে। যদিও সব ধরনের ব্যায়ামই বাড়িয়ে থাকে (Hackney, 2012)। ব্যায়ামের সাথে হালকা কফি আরও ভালো।

২. খাদ্যাভ্যাস:

T একটা স্টেরয়েড হরমোন। আমাদের দেহে স্টেরয়েড তৈরি হয় কোলেস্টেরল থেকে। রিসার্চে এসেছে—

- ২০% ফ্যাট খানেওয়ালাদের চেয়ে ৪০% ফ্যাট যারা খেয়েছে, তাদের T বেশি।
- আবার শর্করা বাদ দিয়ে প্রোটিন যারা খেয়েছে, তাদেরও কমে গেছে।
- আবার একই পরিমাণ ক্যালরি হওয়া সত্ত্বেও যারা গোশত বাদ দিয়ে ডিম-দুধ-সবজি কম্বিনেশনে গেছে, তাদেরও কমে গেছে।

মানে দাঁড়ালো, শর্করা-প্রোটিন-ফ্যাট তিনটেরই T বাড়াতে আপন আপন ভূমিকা রয়েছে। তবে যেহেতু হরমোনটা নিজে ফ্যাট থেকে তৈরি হয়, তাই খাদ্যে 'ভালো ফ্যাট' (healthy fats) বেশি রাখা দরকার। বিশেষ করে MUFA প্রায় ৬২% বাড়িয়েছে এবং SFA বাড়িয়েছে ৫৯% (Volek, 1997)। একটু ধারণার জন্য ফ্যাট জাতীয় খাবারের ধরনগুলো দেখা যাক [৭৬]

[৭৬] The Truth About Fats: The Good, The Bad, And The In-Between [www.health.harvard.edu]

<table>
<tr><th>ভালোমন্দ</th><th>নাম</th><th colspan="2">উৎস</th></tr>
<tr><td>খারাপ ফ্যাট :
(Dhaka, 2011)
দিনে প্রতি ২% ক্যালরি ট্রান্সফ্যাট খাওয়ার সাথে হৃদরোগের ঝুঁকি বাড়তে থাকে ২৩% হারে।</td><td>ট্রান্স ফ্যাট (TFA)</td><td colspan="2">➡ কেক
➡ ক্র্যাকারস বা মচমচে খাবার
➡ প্রাণিজ খাবার
➡ আলুর চিপস ও ফ্রেঞ্চফ্রাই
➡ পপকর্ন</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ভালো ফ্যাট:
(আন-স্যাচুরেটেড)</td><td>মনো-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (MUFA)</td><td colspan="2">➡ অলিভ অয়েল
➡ বাদাম তেল
➡ ক্যানোলা অয়েল
➡ সব ধরনের বাদাম
➡ এভোক্যাডো
➡ safflower ও sunflower তেল</td></tr>
<tr><td rowspan="2">পলি-আনস্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (PUFA)</td><td>ওমেগা ৬</td><td>ভেজিটেবল অয়েল</td></tr>
<tr><td>ওমেগা ৩</td><td>ফিশ অয়েল</td></tr>
<tr><td>মাঝামাঝি</td><td>স্যাচুরেটেড ফ্যাটি এসিড (SFA)</td><td colspan="2">➡ ফুলক্রীম দুধ
➡ পনির
➡ মাখন ও ক্রীম
➡ নারকেল তেল
➡ পাম অয়েল
➡ হাইড্রোজেনেটেড ভেজিটেবল অয়েল
➡ ডিমের কুসুম</td></tr>
</table>

বেশি খাওয়া এবং বেশি ডায়েট করা দুটোই T-এর জন্য ক্ষতিকারক। ক্লিনিক্যাল নিউট্রিশনিস্টের পরামর্শ মোতাবেক ডায়েট ফলো করতে পারেন।

৩. স্ট্রেস ও কর্টিসল কমান

একটু আসমান যমীন ঘুরে আসতে হবে। চলেন ঘুরে আসি।

৩ক) স্ট্রেস কী?

স্ট্রেস ও কর্টিসল নিয়ে আমরা একটু বিস্তারিত আলাপ করব। ধরেন মর্নিং-ওয়াকে গিয়ে দুলকি চালে জগিং করছেন। হঠাৎ কতগুলো বেরসিক কুকুর দৌড়ে এলো আপনার দিকে। আপনার মগজ আপনাকে জানালো যে, এটা একটা বিপদ। আপনাকে এখান থেকে সরতে হবে। নার্ভের মাধ্যমে (কারেন্টের তার মনে করেন) মিলিসেকেণ্ডে এই সিদ্ধান্ত চলে গেল কিডনীর উপরে টুপির মত 'অ্যাড্রেনাল' গ্রন্থিতে। সেখান থেকে বেরিয়ে এলেন দুইজন। একজনের নাম অ্যাড্রেনালিন/এপিনেফ্রিন। ইনাকে আদর করে ডাকা হয় fight or flight hormone (মারো নইলে পালাও)। বিপদকে আক্রমণ করা কিংবা বিপদ থেকে ভাগার জন্য প্রয়োজনীয় সংকেত ইনি দেন। তিনার কাজ:

- হার্টবিট এবং হার্টের পাম্পিং চাপ বাড়িয়ে দেয়া, যাতে পেশীগুলোতে বেশি বেশি রক্ত যায়, কেননা প্রচুর পাওয়ার দরকার এখন।
- শ্বাস-প্রশ্বাস বাড়িয়ে দেয়া, কেননা এখন পেশীকে বেশি কাজ করতে হবে, এক্সট্রা অক্সিজেন লাগবে।
- ঘাম বাড়িয়ে দেয়া, কারণ পেশী এখন বেশী কাজ করবে, বেশি তাপ তৈরি হবে, সেই তাপকে বের করে দিতে হবে।
- মনোযোগ বাড়িয়ে চাঙ্গা করে দেয়, সতেজ করে দেয়, ঘুম তাড়িয়ে দেয়

দ্বিতীয় জনার নাম নর-অ্যাড্রেনালিন বা নর-এপিনেফ্রিন। এনারও কাজ একই টাইপের। অন্যান্য জায়গা থেকে রক্ত সাপ্লাই কমিয়ে পেশীতে বেশি সাপ্লাই দেয়।

আর ৩য় ধাপে বেরোবে ৩জন, রেডি হয়ে বেরোতে একটু সময় লাগে। বিপদের সিদ্ধান্ত আসার সাথে সাথে সেটা কেমিক্যাল সিগন্যাল আকারে চলে গেল ব্রেইনে। সেখান থেকে ত্বরিৎ একজন হরমোন (corticotropin-releasing hormone) বের হয়ে গেল ব্রেইনের আরেক জায়গায় 'পিটুইটারি'। সেখান থেকে আরেকজন হরমোন (ACTH) বের হলেন। মিশে গেলেন রক্তে। মগজ থেকে কিডনী পর্যন্ত লম্বা জার্নি করে চলে গেলেন কিডনীর টুপি 'অ্যাড্রেনাল' গ্রন্থিতে। গিয়ে দিলেন মাত্র নেয়া হেডকোয়ার্টারের সিদ্ধান্তের খবরটা। এরপর বেশ কয়েকজন বের হন,

যাঁরা সবাই স্টেরয়েড হরমোন:-

➡ একজন প্রস্রাব তৈরি কমিয়ে রক্তে পানি ধরে রাখেন, যাতে রক্তচাপ বাড়ে। যাতে পেশীতে রক্ত সাপ্লাই করা যায় বেশি। এনাকে বলে মিনারেলো-কর্টিকয়েড।

➡ আরেকজন ভিতরেই রক্তচাপ বাড়িয়ে দেন। জমানো গ্লুকোজ রক্তে নিয়ে আসেন, কারণ এখন পেশী বেশি কাজ করবে, বেশি গ্লুকোজ সাপ্লাইয়ে রাখতে হবে। এনাদের বলে গ্লুকো-কর্টিকয়েড। এনাদের লীডার হলেন 'কর্টিসল'। আমাদের আজকের গেস্ট ইনিই।

৩খ) কর্টিসল ও স্ট্রেস

কর্টিসলকে বলা হয় 'স্ট্রেস হরমোন'। যতক্ষণ দেহে 'জরুরি অবস্থা' চলে, ততক্ষণ সে বেশি বেশি নির্গত হয়ে জরুরি অবস্থার জন্য প্রয়োজনীয় কাজগুলো সমাধা করে। অল্প সময়ের জন্য এদের ত্বরিৎ ভূমিকা তো বুঝা গেল। বিপদ বুঝে হয় বিপদকে আক্রমণ করো, নইলে পালাও (fight-or-flight)। এরপর নিরাপদ চারিপাশ বুঝে আবার স্বাভাবিক অবস্থায় চলে আসে সব (usually self-limiting)। কিন্তু যদি এমন হয় যে, সবসময়ই দেহ জরুরি অবস্থা ঘোষণা করে রেখেছে। তখন দেহ সবসময়ই সর্বোচ্চ সতর্কতায় থাকবে। দশ নং মহাবিপদ সংকেত। দেহের কর্টিসল লেভেলও থাকবে হাই। (stressors are always present and you constantly feel under attack, that fight-or-flight reaction stays turned on). তখন আপনার কেমন লাগবে?

- মানসিকভাবে একটা পলায়ন-মূলক বা আক্রমণাত্মক একটা অবস্থায় আপনি থাকবেন। কর্টিসল এই অবস্থাটা চালু করে রাখবে। (long-term activation of the stress-response system and the overexposure to cortisol) যদিও এটা দেহের একটা আত্মরক্ষামূলক ব্যবস্থা, কিন্তু এটাই কাল হয়ে দাঁড়াবে। সতর্ক অবস্থার লক্ষণ হিসেবে অস্থিরতা, উদ্বিগ্নতা বা ভয় ভয়, আত্মবিশ্বাসের অভাব, দ্রুত চিন্তার পরিবর্তন, মনঃসংযোগে সমস্যা, লাগাতার দুশ্চিন্তা ও সিদ্ধান্ত গ্রহণে সমস্যা দেখা দেবে। এবং আক্রমণাত্মক অবস্থার লক্ষণ থেকে খিটখিটে মেজাজ আপনি অনুভব করবেন। [৭৭]

[৭৭] Stress [www.nhs.uk]

- এগুলো আপনি সবসময়ই অনুভব করতে থাকবেন। দেহে যেহেতু রেড এলার্ট চলছে তাই আপনার ঘুম আসবে না, ঘুমের অভাবে ঝিমুনি আসবে, ঘুমের অভাবে মাথাব্যথা করবে, ক্লান্তি লাগবে। জরুরি প্রয়োজনে মাসলও এলার্ট থাকে, কিন্তু দীর্ঘক্ষণ টানটান উত্তেজিত থাকায় এখন মাসলে ব্যথা করতে থাকবে। পলায়ন-মূলক ঐ মানসের কারণে নিজেকে গুটিয়ে নেবেন আপনি।
- ওদিকে কর্টিসলের কারণে আপনার দেহের ভিতরে কী হচ্ছে? অল্প সময়ের জন্য যখন বের হয়েছিল তখন উপকারই করেছিল। কিন্তু এখন ক্ষতি হতে থাকবে। তখন হার্টবিট বাড়িয়েছিল পেশীতে সাপ্লাইয়ের জন্য। কিন্তু এখন সবসময়ই আপনার বুক ধড়ফড় করতে থাকবে। তখন হার্টের পাম্পিং চাপটা বাড়িয়েছিল কাজের জন্য। আর এখন বেড়েই থাকবে, আপনার রক্তচাপ হাই করে রাখবে।
- তখন রক্তে গ্লুকোজ বাড়িয়েছিল পেশীর দরকার হবে বলে, দেহ ভাবছে এখনও দরকার। কিন্তু দরকার না থাকা সত্ত্বেও সে আপনার রক্তে গ্লুকোজ হাই করে রাখবে, যাকে সোজা বাংলায় ডায়বেটিস বলে। আপনার দেহের সব ধরনের রোগ প্রতিরোধ ব্যবস্থাকে কমিয়ে রাখবে, গ্লুকোজের আধিক্য যেকোন ইনফেকশানকে সারতে দেবে না সহজে। তারপর আপনার চর্বি থেকে ফ্যাটকে ভেঙে রক্তে ছড়িয়ে দেবে, যেটা গিয়ে জমা হবে রক্তনালীর গায়ে, সেখান থেকে হার্টে ব্লক হিসেবে জমা হতে থাকবে।
- জরুরি অবস্থা মনে করে আপনার বিপি উপরে তুলে রাখবে, প্রেসারের রোগী। মোদ্দাকথা শরীর-মন সবই শেষ করে দিতে থাকবে স্ট্রেস একটু একটু করে। আর যত দোষ, কর্টিসল ঘোষ।

এজন্য যত অসুখ আমরা পড়েছি— ডায়বেটিস, প্রেসার, রক্তে চর্বি, হার্টের **অসুখ, কিডনীর অসুখ, ব্রেনে স্ট্রোক,** গ্যাসের সমস্যা, গর্ভকালীন সমস্যা, বাচ্চার **জন্মত্রুটি থেকে নিয়ে পরবর্তী বিভিন্ন সমস্যার কারণোগুলোর** ভিতর একটা কারণ **সবসময়ই কমন থাকে— 'উদ্বিগ্নতা (anxiety) বা মানসিক স্ট্রেস'।** মানসিক স্ট্রেস হল— যখন আপনার মনে হবে আপনার হাতে কিছু নেই, নিয়ন্ত্রণের বাইরে। আপনার জীবনে যা যা হচ্ছে কিছুই আপনার কন্ট্রোলে নেই, আপনি যা চাচ্ছেন তা হচ্ছে না। এই হতাশা, তিতকুটে মন, রাগ, প্রতিকূলতার অনুভূতিকে আমাদের ব্রেন বিপদ হিসেবে বুঝে নেয়।

সেটা হতে পারে চাকরিতে— বেকারত্ব, বিরাট কাজের চাপ, রিটায়ারমেন্ট।
কিংবা পরিবারে— ডিভোর্স, সম্পর্কে অবনতি, ঝগড়াঝাটি।
হতে পারে ব্যক্তিগত কারণে— জটিল রোগ, কারও শোক, আর্থিক সমস্যা।

শুধু তাই না। প্রতিদিন আপনাকে নানান হ্যাপা সামলাতে হয়। যেমন কাজের প্রেসার, বিলটিল দেয়ার জন্য লাইনে খাড়ানো, পরিবারের একগাদা বাজার-সদাই। আপনার দেহ এইসব ছোটখাট চ্যালেঞ্জকেও 'থ্রেট' হিসেবে নেয়, ফলে দেহ সবসময় একটা 'সারভাইভাল মোড' এ থাকে (you may feel as if you're constantly under attack)[৭৮]।

৩গ) কী করণীয়:

কী কী অসুখ হয়, সেটা বিস্তারিত আমাদের আলোচ্য বিষয় না। আমাদের যেটুকু লাগবে সেটুকু হল, এই যে স্ট্রেস হরমোন মানে কর্টিসল রক্তে বেড়ে থাকলে T কমে যাবে [৭৯]। একটা সতীন-সতীন দা-কুমড়ো টাইপ সম্পর্ক আছে দুটোর মাঝে। একটা বাড়লে আরেকটা কমে যাবে। তাই কী করতে হবে আমাদের? জীবনে স্ট্রেস কমিয়ে ফেলতে হবে। কীভাবে কমাব স্ট্রেস? বিজ্ঞানীরা বলেন, **সুষম খাবার, নিয়মিত ব্যায়াম, পূর্ণ ঘুম, হাসিখুশি থাকা**— স্ট্রেস কমায়। এখানে আমার কথা আছে। এগুলো দিয়ে আপনি স্ট্রেসের শারীরিক প্রভাব কমাচ্ছেন। স্ট্রেস যে কর্টিসল বাড়িয়ে দিয়েছিল, রক্ত-উপাদানে যে ভারসাম্যহীনতা তৈরি করেছিল, সেটা ব্যালেন্স করছেন। এর মানে কি মানসিক অস্থিরতা চলে গেছে? না যায়নি। মানসিক স্ট্রেস ক্ষতি করতে থাকবে, আর আপনি ব্যালেন্স করতে থাকবেন মূল স্ট্রেসকে এড্রেস না করে, মনকে প্রফুল্ল না করে। এটা তো পরিপূর্ণ সমাধান হতে পারে না। সামনে 'মন নিয়ন্ত্রণ' অধ্যায়ে বিস্তারিত আলাপ রয়েছে।

৪. রোদ তাপান, নইলে ভিটামিন-ডি খান:

ভিটামিন-ডি'র প্রচুর উপকারিতা আছে। আমাদের এখানে যেটা দরকার সেটা

---

[৭৮] Chronic Stress Puts Your Health at Risk [www.mayoclinic.org]
[৭৯] Chronic stress puts your health at risk. Stress management. Mayo Foundation for Medical Education and Research. (March 19, 2019)

হল. এটা T বাড়ায় (natural testosterone booster)।

এক রিসার্চে এসেছে, প্রতিদিন ৩০০০ IU করে ভিটামিন-ডি সেবন করলে T-এর মাত্রা বেড়ে গেছে ২৫%। (Pilz, 2011)

বয়স্কদের ক্ষেত্রেও ক্যালসিয়াম ও ভিটামিন-ডি T-এর কমে যাওয়ার ঝুঁকি কমিয়ে দেয়। (Bischoff-Ferrari, 2008)

এজন্য প্রতিদিন কিছু সময় গায়ে রোদ লাগান। রোদ আমাদের ত্বকে কোলেস্টেরল থেকে ভিটামিন-ডি তৈরি করে। আর নইলে প্রতিদিন ৩০০০ IU করে ভিটামিন-ডি ক্যাপসুল খান।

৫. ভিটামিন ও মিনারেল সাপ্লিমেন্ট (ক্যাপসুল) খান:

এক গবেষণায় দেখা গেছে, জিংক এবং ভিটামিন-বি ক্যাপসুল সেবনে শুক্রাণুর গুণগত মান বেড়েছে ৭৫%। আর এথলেটদের, যাদের জিংক কম থাকে, তাদের ক্ষেত্রে জিংক ক্যাপসুল T বাড়িয়ে দিয়েছে। (Wong, 2002)

অন্যান্য রিসার্চ জানাচ্ছে, ভিটামিন এ-সি-ই আপনার T বাড়াতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা পালন করতে পারে।

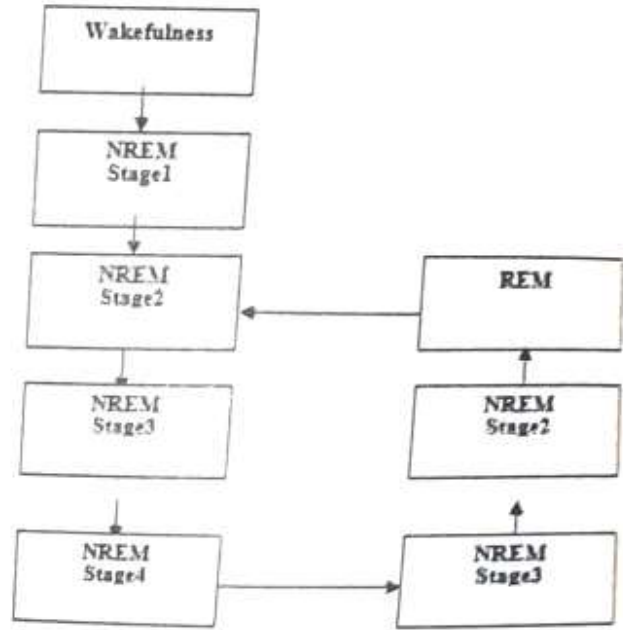
৬. পর্যাপ্ত হাই-কোয়ালিটি ঘুম লাগবে:

খাদ্যাভ্যাস যেমন, ব্যায়াম যেমন জরুরি আপনার শরীরের জন্য। ঠিক তেমনি জরুরি ঘুম। এক গবেষণায় এসেছে, রাতে মাত্র ৫ ঘণ্টা করে যদি ঘুমান, তাহলে T-এর মাত্রা কমে যায় ১৫%। (Leproult 2011, Penev 2007) ৪ ঘণ্টা করে ঘুমালে একেবারে ঘাটতির বর্ডারলাইনে চলে আসে। রাতে প্রতি ১ ঘণ্টা করে ঘুমের জন্য গড়ে ১৫% করে T বাড়ে (Granata, 1997)। T-এর জন্য ভালো হল, রাতে ৭-১০ ঘণ্টা ঘুম (Goh, 2010)।

৬ক) আর্লি টু বেড

৭-১০ ঘণ্টা শুধু শুয়ে এপাশ-ওপাশ করলেই তো হল না। কিংবা ঘুমের বড়ি খেয়ে কৃত্রিম ঘুম নামক 'অচেতনতা'ও রোজ রোজ কাজের কাজ না। তাহলে ঘুম নিয়ে একটু পড়াশুনো করা যাক। ঘুম একটা চক্র। এর শুরু NREM ১ম-২য়-৩য়, এরপর REM। একটা চক্র শেষ। আবার NREM ১ম ধাপ শুরু। এভাবে সারারাতে

কমবেশি এরকম ৪-৫টা চক্র পূর্ণ হয়। প্রথম চক্র শেষ হবে ৭০-১০০ মিনিটে, পরেরগুলো ৯০-১২০ মিনিটের (Carskadon and Dement, 2005)। রাত যত বাড়ে ঘুমের NREM অংশ কমতে থাকে, REM এর ভাগ বাড়তে থাকে, মানে পাতলার দিকে বাড়ে [ক]। NREM-এর ৩য়-৪র্থ ধাপ হল 'আসল ঘুম', যেটা ক্লান্তি দূর করে, সকালে আপনাকে ঝরঝরে করে তোলে [খ]। আমরা আমেরিকার National Institute Of Neurological Disorders and Stroke-এর সাইট থেকে আলোচনা করছি[৮০]। রাতের প্রথম দিকে ঘুমের এই অংশটা বেশি থাকে [গ]। হার্ট ও শ্বাসের গতি একদম নিচে নেমে আসে। পেশী ঢিলে হয়ে যায়, জাগানো বেশ কঠিন এই অবস্থায়। ব্রেইনের কার্যক্রম স্লো হয়ে যায়। এই সময়ে শরীরে যা যা ঘটে তা হলো [৮১]:

- স্মৃতি শক্তপোক্ত হয়।
- শেখা ও আবেগ সংহত হয়।
- দেহের ক্ষয়পূরণ হয়।
- ব্লাড শুগার ও দেহের ক্রিয়াবিক্রিয়া ব্যালেন্স হয়
- রোগ প্রতিরোধ বুস্ট হয়।
- ব্রেন থেকে বর্জ্য নিষ্কাশন হয়।

ঘুমের চক্র

ঘুমের এই অংশটা কম হলে, এই কাজগুলো আপনার দেহে ঠিকমত হবে না। ফলে 'ঘুম কম'-এর লক্ষণগুলো আপনার দেখা দেবে [ঘ]। প্রধান লক্ষণ হল দিনে প্রচুর ঘুম ঘুম ভাব। অন্যান্য লক্ষণের মধ্যে মুড খারাপ, মনোযোগ কম কম, স্মৃতি কম রয়েছে (Dinges et al 2005)। রাত যত বাড়ে ঘুমের ভিতর এই REM আর NREM-২ এর ভাগ বাড়তে থাকে, মানে ঘুম পাতলার দিকে বাড়তে থাকে। এমনকি শেষের দিকে NREM-৩, ৪ নাও থাকতে পারে।

এবার দেখেন, আমরা কী কী পয়েন্ট পেলাম:

[৮০] Brain Basics: Understanding Sleep, NINDS

[৮১] How Much Deep, Light, And REM Sleep Do You Need? Jennifer Leavitt, MS; Medically Reviewed By Alana Biggers, MD; [www.healthline.com]

[ক] রাত যত বাড়ে, ঘুম পাতলার দিকে বাড়তে থাকে।
[খ] NREM-এর ৩য়-৪র্থ ধাপটাই পরদিন সতেজ করে তোলে।
[গ] যেটা আবার রাতের প্রথম তৃতীয়াংশে বেশি থাকে।
[ঘ] এই অংশটা কম হলে সকালে আপনি সতেজ ফীল করবেন না, 'ঘুম কম'-এর লক্ষণগুলো আপনার দেখা দেবে।

যে কেউ বুঝে নিতে পারেন, আপনি যদি চান যে, ঘুম-কম (sleep deprivation)-এর লক্ষণ আপনার না আসুক। যদি চান দীর্ঘদিন ঘুম-কম থেকে আপনার বড় বড় সব অসুখবিসুখ না হোক। যদি চান ঘুমের দ্বারা আপনার আগের দিনের ক্লান্তি দূর হোক, ক্ষয় পূরণ হোক। প্রতিদিন সতেজ হয়ে আপনি ঘুম থেকে জেগে উঠে কর্মচঞ্চল থাকতে পারেন, সর্বোচ্চ পারফর্মেন্স দিতে পারেন। তাহলে অবশ্যই আপনাকে রাতের প্রথম তৃতীয়াংশে ঘুমোতে যেতে হবে। ৬টায় সন্ধ্যা লাগলে, আর ওদিকে ৬টায় সূর্য উঠলে ১২ ঘন্টার রাত যদি হিসেব করেন। তাহলে ১০টার আগে অবশ্যই আপনার বিছানায় যেতে হবে। যাতে আপনি পর্যাপ্ত NREM-৩,৪ ঘুম পান। এটা বুঝতে হার্ভার্ডের বিজ্ঞানী হবার দরকার নেই।

আমেরিকার National Sleep Foundation-ও ঘুমের সময় 'যার-যার-তার-তার' বললেও বলে দিচ্ছে, কাঙ্ক্ষিত সময় হল, রাত ৮টা থেকে রাত ১২টার মধ্যে ঘুম শুরু করা। কেননা সুস্থ থাকতে ৭-৯ ঘন্টা ঘুম আপনার লাগবে। সে আপনি পেঁচা-ই হন, আর চাতক-ই হন। [৮২]

আমাদের সমস্যা এখানেই। ১৪০০ বছর আগে কেউ কিছু বলে গেছেন, সেটা বিশ্বাস করতে একটু বাধে, আবার লোকে ব্যাকডেটেড বলে কি না। আধুনিক পশ্চিমা গবেষণা একই কথার রেকর্ড বাজালে তখন গিয়ে মানা শুরু করি।

> রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এশার নামাজের পর কথা বলা ও গভীর রাত পর্যন্ত অযথা জেগে থাকতে অপছন্দ করতেন। তবে দ্বীনি শিক্ষা দিতে তিনি কখনো কখনো রাত জাগতেন এবং মুসলমানদের সম্পর্কে কল্যাণকর পরামর্শের জন্য অনেক সময় রাতে আবু বকর রা.-এর বাসায় যেতেন। (তাহাবি শরিফ, হাদিস নং ৭২০৩) [৮৩]

> রাসুলুল্লাহ সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম এশার নামাজ এক-তৃতীয়াংশ

[৮২] What Are The Best Hours To Sleep? [sleep.org]
[৮৩] ঘুম কখন এবং কেন, মুফতি মাহমুদ হাসান, [কালের কণ্ঠ ১২ ফেব্রুয়ারি, ২০১৬]

রাত পরিমাণ দেরি করে পড়া পছন্দ করতেন, আর এশার আগে ঘুমানো এবং এশার পর না ঘুমিয়ে গল্পগুজব করা অপছন্দ করতেন। (সহিহ বুখারি, হাদিস নং নং ৫৯৯)

> রাসুল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন, 'গভীর রাত পর্যন্ত জেগে থাকা ক্লান্তিকর ও বোঝাস্বরূপ।' (সুনানে দারেমি, হাদিস নং ১৬৩৫)

> আয়েশা রা. বলেন, তিন ধরনের মানুষের জন্য রাত জাগার অনুমতি রয়েছে : বিয়ের রাতে নবদম্পতি, মুসাফির ও নফল নামাজ আদায়কারী। (মুসনাদে আবি ইয়ালা, হাদিস নং ৪৮৭৯)

সুতরাং এতটুকুন তো বুঝতে পারলাম যে, আমাদের দ্রুত ঘুমাতে হবে। রাত ১০টার ওপারে একদম যাওয়া যাবে না। স্বাস্থ্যগত বা যৌন বা দীনী (দীন তো সবকিছুই) কোনোভাবেই রাত ১০টার ওপারে ঘুমানোর অভ্যাস আপনার জন্য কল্যাণকর না। এজন্য কী করণীয়?

- সন্ধ্যা ৬ টার পর থেকে চা-কফি নিষেধ।
- সত্যি কথা বলি, খারাপ লাগবে, তাও শোনেন। **প্রযুক্তি আমাদের যা যা দিয়েছে, তার অধিকাংশই আমাদেরকে প্রকৃতির বিরুদ্ধে চালিত করেছে। আমাদের বায়োলজি-সাইকোলজির সাথে মানানসই জীবনযাপন থেকে আমাদেরকে দূরে নিয়ে গেছে। যার ফলশ্রুতি আজকের এত এত অসুখবিসুখ।** তাহলে এসব অসুখবিসুখ কি আগে ছিল না? সেই পরিসংখ্যান পাওয়া সম্ভব না, তবে...

> আল্লাহ তাআলা ইরশাদ করেন, 'আমি তোমাদের বিশ্রামের জন্য নিদ্রা দিয়েছি, তোমাদের জন্য রাত্রিকে করেছি আবরণস্বরূপ, আর দিনকে বানিয়েছি তোমাদের কাজের জন্য।' [সুরা নাবা, আয়াত : ৯-১১]

৬খ) ঘুম-বান্ধব সন্ধ্যা যাপন

দিন-রাতের আলোক উজ্জ্বলতার সাথে দেহের ঘড়ির সম্পর্ক। চোখের রেটিনা হয়ে ব্রেইনের হাইপোথ্যালামাস অংশে এই কানেকশন দেয়া। আলো কমার সিগন্যাল পেয়ে ব্রেইন সরাসরি নির্দেশ জারি করতে পারে, আবার আলো কমে আসছে বুঝলে মেলাটোনিন বেশি বেশি বের হতে থাকে। দেহঘড়ি নিয়ন্ত্রণে এরও ভূমিকা রয়েছে। মোদ্দাকথা সূর্যোদয়-সূর্যাস্তের সাথে আমাদের দেহঘড়ির টাইমিং সেট

করা। ঘুম বিশেষজ্ঞ Shawn Stevenson এক সাক্ষাতকারে Yahoo-কে বলেন [৮৪]. আমাদের দেহঘড়ি সৃষ্টিগতভাবে সূর্যোদয়-সূর্যাস্তকে ফলো করে। তাই ঘুমের কাঙ্ক্ষিত রুটিন হওয়া উচিত রাত ১০টা থেকে নিয়ে সকাল ৬ টা।

আমাদের দেহ এভাবেই প্রোগ্রাম করা যে, সূর্যাস্তের পর থেকে দেহের তাপমাত্রা কমবে, মেলাটোনিন ক্ষরণ বাড়বে, ঘুমের জন্য দেহ প্রস্তুত হতে থাকবে। কিন্তু টমাস আলভা এডিসনের বিজলী বাতি বাদ সেধেছে এই ব্যবস্থায়। ব্রেইনকে বুঝতে দেয়নি যে আলো কমছে। টিভি-মোবাইল-ল্যাপটপ থেকে নির্গত রশ্মি চোখের ভিতর দিয়ে ব্রেইনে গিয়ে দেহঘড়িকে এলোমেলো করে দিয়েছে। আমাদের ঘুমের সময় পিছিয়ে মধ্যরাতে গিয়ে ঠেকেছে।

- সন্ধ্যার পর ঘর যথাসম্ভব কম আলোকিত রাখুন। হাই পাওয়ার লাইট এড়িয়ে চলুন। সাদা আলোর চেয়ে একটু লালচে আলোটা (আগের যুগের বাল্ব) ঘুমের জন্য ভালো। সাদা আলোতে নীলের ভাগ (cyan) বেশি, যা চোখের উপর প্রেসার ফেলে বেশি।
- সন্ধ্যা ৬ টার পর থেকে টিভি-ল্যাপটপ-মোবাইল (লাইট নির্গতকারী ডিভাইস) এড়িয়ে চলুন। মোবাইল টিপতে টিপতে ঘুমানোর অভ্যাস বাদ দিন।

৬গ) ঘুমের আগে ঠাণ্ডা হোন

আলোর মত দেহের তাপমাত্রাও দেহঘড়ির বড়সড় একজন নিয়ন্ত্রক। সেই-ঠিক করে দেয় আপনার কখন সতেজ লাগবে আর কখন ঘুমে ঢুলে পড়বেন। সারাদিন দেহের তাপমাত্রা বাড়তে থাকে শেষ বিকেল পর্যন্ত। এরপর থেকে রাত অবধি তাপমাত্রা কমে যেতে থাকে। 'দ্য ডেইলি মিরর' পত্রিকাকে Dr Dement জানাচ্ছেন, এই তাপমাত্রা কমে যাওয়াটাই ঘুমকে গভীর করে। [৮৫] মানে সন্ধ্যের পর যদি দেহের তাপমাত্রা আরও কমিয়ে দিতে পারেন, আপনার ঘুমটা আরো গাঢ় হবে।

- সন্ধ্যের পর কোনো ব্যায়াম নয়। গা গরম করা যাবে না।
- ঘুমের আগে উযু করে নিন। রোজ রোজ তো আর গোসল করতে পারবেন

---

[৮৪] Why 10 P.M. Is The Perfect Bedtime, Yahoo Health, February 27, 2015
[৮৫] Suffering From Insomnia? Simple Tips To Help You Get To Sleep And Live Longer, Matthew Barbour, Daily Mirror 17 AUG 2015

না। আমাদের নবী আরও চমৎকার রাস্তা বলে দিয়েছেন, যেটা দৈনিক করা খুব আসান।

> নবী করীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বারা ইবনে আ'যেব (রা.)-কে বলেন, "যখন তুমি তোমার শয্যা গ্রহণের ইচ্ছা করবে, তখন নামাযের উযুর মতো উযু করে ডান কাত হয়ে শয়ন করবে। [৮৬]

৭. ভেষজ:

আদা:

আদা সেবন T বৃদ্ধি করে ১৭%।

অশ্বগন্ধা:

২৫% কর্টিসল কমিয়ে দেয়, ফলে T বেড়ে যায় ১৭% । আর শুক্রাণু বাড়ায় ১৬৭%।

মধু:

জর্ডানের বিজ্ঞানী Saleem Ali Banihani তাঁর রিভিউ পেপারে (Banihani, 2019)১৪টা রিসার্চের কথা উল্লেখ করেছেন, যেগুলো প্রধানত পুরুষ ইঁদুরের T মধুতে বাড়ে কি না, সেটা দেখার জন্য করা হয়েছিল। এবং ১০টিতেই এসেছে যে T বেড়েছে। বাকিগুলোতে অপরিবর্তিত দেখিয়েছে। কীভাবে বাড়ায়, তা আলোচনা করেছে তিনি—

- অণ্ডকোষের যে ধরনের কোষ T উৎপাদন করে (Leydig cells), মধু সেগুলোর সংখ্যা ও নালির প্রশস্ততা বাড়ায়। পুরুষ ইঁদুরে দিনে ১.২ গ্রাম/কেজি ডোজে ১৩ সপ্তাহ খাইয়ে এটা পাওয়া গেছে।
- ব্রেইন থেকে ক্ষরিত যে হরমোন দিয়ে এই কোষ লালিত হয় (Luteinizing hormone), সেই হরমোনের উৎপাদন বাড়ায়। ৩টা রিসার্চে এটা এসেছে।
- অণ্ডকোষের এই কোষগুলোর ড্যামেজ কমায় (এন্টি-অক্সিডেন্ট দিয়ে)
- স্টেরয়েড হরমোন তৈরি প্রক্রিয়ায় একটা গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা রাখে StAR জিন। এই জিন কাঁচামাল কোলেস্টেরল পরিবহনকারী প্রোটিন তৈরি করে। মধুর

[৮৬] বুখারী ৬৩১১, মুসলিম ৬৮৮২ (Ihadis App)

Chrysin উপাদানটি এই জিনের কাজে সাহায্য করে।

কালোজিরা:

ভারতে একটা রিসার্চ হয়েছে, ফিজিওলজির প্রফেসররা মিলে করেছেন (Haseena, 2015)। স্বাভাবিক ইঁদুরে T থাকে কমবেশি ৮২ ng/dl. ডায়বেটিস-ওয়ালা ইঁদুরের T-এর লেভেল কমে যায় অর্ধেক (৪১ ng/dl)। কালোজিরা পাউডার সেবন করিয়ে আবার তা নর্মালে উঠেছে (৭১ ng/dl)। কীভাবে হয়—

- Leydig cell-এর সংখ্যা বাড়ায়।
- T তৈরিতে অপরিহার্য এনজাইমের (17 L-hydroxysteroid dehydrogenase) কার্যকারিতা বাড়ায়।

৮. নিয়মিত যৌনমিলন:

যারা স্ত্রী থেকে দূরে থাকেন, সাবধান। নিয়মিত যৌনমিলন রক্তে T বাড়ায়। আমেরিকার এক সেক্স-ক্লাবে একটি গবেষণা করা হয় ২৬ জন পুরুষ যারা সেক্স দেখছিল, আর ১৮ জন পুরুষ যারা নিজে যৌনমিলন করছিল, তাদের লালায় T-এর মাত্রা দেখা হল। যারা করছিল, তাদের বেড়েছে ৭২%, আর যারা দেখছিল, তাদের বেড়েছে ১১% (Escasa, 2011)।

১৯৯২ সালে ৪ জোড়া দম্পতির উপর এক রিসার্চে এসেছিল, যে রাতে তারা সেক্স করেছে, তার পরদিন তাদের উভয়ের দেহে T বেড়েছে। যে রাতে হয়নি, সে রাতে বাড়েনি (James, 1992)।

অন্যদিকে হস্তমৈথুনে T-কমে যায়। হস্তমৈথুন বন্ধ করে দিলে T আবার বাড়ে। Zhejiang University-র গবেষকরা ৭ দিন একদল পুরুষের রক্তের স্যাম্পল নেন, যারা হস্তমৈথুন থেকে বিরত ছিল। পয়লা পয়লা একটু একটু করে বাড়ছিল, ৭ম দিনের দিন, সাঁই করে T বেড়ে গেছে ১৪৫% (Jiang, 2003)। জার্মানির আরেক রিসার্চেও একই রেজাল্ট এসেছে (Exton, 2001)।

আসলে পশ্চিমা গবেষকেরা স্ত্রীর সাথে মিলনে বীর্যপাত আর হস্তমৈথুনে বীর্যপাত-এর মাঝে পার্থক্য করতে রাজি না। এ ধরনের কোনো রিসার্চও নজরে আসে না। এই হস্তমৈথুনের উপর তাদের বছরে ৯৭০০ কোটি ডলারের পর্ন-

ইন্ডাস্ট্রি টিকে আছে। খুব স্বাভাবিক যে এসব ডেটা গিলে ফেলা হবে। হস্তমৈথুনকে 'স্বাভাবিক' 'সেক্সের মতই' হিসেবে চালানো হবে। আর গবেষকরা হস্তমৈথুন আর সহবাস, একই জিনিস ধরে নিয়েই রিসার্চ শুরু করে। এজন্য গবেষণা হয় শুধু বীর্যপাত (ejaculation) নিয়ে, সেটা হস্তমৈথুন করে হল, নাকি স্বাভাবিক সেক্স-এর মাধ্যমে হল, এটা তারা আলাদা করে না। অথচ প্রতিটা বিবাহিত পুরুষই জানে নিজে হস্তমৈথুন, স্ত্রী কর্তৃক হস্তমৈথুন আর স্ত্রী-সহবাসের মধ্যে যোজন যোজন পার্থক্য। তাদের মনোদৈহিক প্রভাব আলাদা হওয়াই যৌক্তিক।

একটা রিসার্চ পেয়েছি (Dimitropoulou, 2009) যেখানে পুরুষের প্রোস্টেট ক্যান্সারের উপর মিলন আর হস্তমৈথুনের প্রভাবকে আলাদা আলাদাভাবে দেখা হয়েছে। University of Nottingham-এর একটা টীম গবেষণাটি করেছিল ৮৪০ জন বৃটিশ পুরুষের যৌন-ইতিহাস নিয়ে। এদের অর্ধেকের ৬০ বছরের মাঝে প্রোস্টেট ক্যান্সার হয়েছে। বাকি অর্ধেকের হয়নি। টীমের প্রধান Polyxeni Dimitropoulou, PhD জানিয়েছেন জনপ্রিয় স্বাস্থ্যবিষয়ক সাইট WebMD-কে [৮৭]:

> ২০ ও ৩০ এর ঘরে যখন বয়স, তখন ঘন ঘন হস্তমৈথুন প্রোস্টেট ক্যান্সারের ঝুঁকি বাড়ায়। ২০-এর ঘরে সপ্তাহে ২-৭ বার হস্তমৈথুনে এই রিস্ক ৭৯%। ৩০-এর ঘরে সপ্তাহে ১ বার বা তার বেশি হস্তমৈথুনে এই রিস্ক ৬৯% প্রায়। তবে কোনো বয়সেই স্বাভাবিক সেক্স-এর সাথে প্রোস্টেট ক্যান্সারের তেমন কোনো সম্পর্ক পাওয়া যায়নি। (There was no significant association for frequency of intercourse in any age band.)

যদিও শেষমেশ তিনিও স্বল্প মাত্রার হস্তমৈথুনের পক্ষেই বলেছেন, এবং ৫০-এর পর হস্তমৈথুনের উপকারিতাও বর্ণনা করেছেন। ১৮৯৭ সালে মনোবিদ হ্যাভলক এলিস প্রথম হস্তমৈথুনের ব্যাপারে তদকালীন ডাক্তারিবিদ্যার নেগেটিভ মনোভাবকে চ্যালেঞ্জ করেন। ১৯০৫ সালে ফ্রয়েড-ও হস্তমৈথুনকে একটা স্বাভাবিক যৌন আচরণ বলেন। তিনি এও বলেছিলেন, দুধের শিশুরাও নাকি হস্তমৈথুন করে। ১৯৪৮ ও ১৯৫৩ সালে আমেরিকান মনোবিজ্ঞানী Alfred Kinsey-র দুটো গবেষণা প্রবন্ধ (*Kinsey Reports*) হস্তমৈথুনকে সহজাত, স্বাভাবিক, নির্দোষ ও 'কিছুই না' হিসেবে প্রতিষ্ঠিত করে। ১৯৬৮ সালে

[৮৭] Masturbation and Prostate Cancer Risk. WebMD Health News. Reviewed by Louise Chang, MD on January 27, 2009

American Psychiatric Association (APA)-এর মনোরোগের তালিকা DSM এর ২য় সংস্করণ থেকে হস্তমৈথুন-কে 'মনোরোগ'-এর তালিকা থেকে বাদ দেয়া হয়। আর ১৯৬৯ সালে প্রথম প্রকাশ্যে থিয়েটারগুলোতে রিলিজ পায় প্রথম adult erotic film... পরিচালক Andy Warhol-এর Blue Movie. শুরু হয়ে গেল ১৫ বছর ব্যাপী (১৯৬৯-১৯৮৪) বিখ্যাত Golden Age of Porn. যে পর্ন-ইন্ডাস্ট্রি আজ বছরে ৯৭০০ কোটি ডলার এনে দেয় সারা দুনিয়া থেকে পুঁজিপতিদের হাতে।

কী? কিছু বুঝলেন? বুঝলে বুঝপাতা, না বুঝলে তেজপাতা। যার হাতে পর্ন ইন্ডাস্ট্রি, তারই মিডিয়া, তারই ওষুধ ব্যবসা, তারই ব্যাংকের লোনে চলে ধরেন অন্যান্য পুঁজিপতিরা। একটা দিয়ে আরেকটা ব্যবসার মার্কেট চাঙা করে। আমি দংশন করাবো, আমিই ঝাড়ব। তোমার টাকা আমার কাছেই আসবে। ধ্বংস হবা শুধু তুমি... তোমার শরীর, তোমার মন।

অন্যান্য:

- এলকোহল এবং বেশি ওষুধ (হোক তা ডাক্তারের প্রেসক্রিপশন বা মাদক), T কমিয়ে দেবেই।
- হাসিখুশি থাকা, আনন্দ, সাফল্য--- T-ও বাড়ায়, ওভার-অল সুস্বাস্থ্যও বজায় রাখে।

যৌন সমস্যা

আমরা যে যৌনসাড়াদান চক্র (sexual response cycle: desire-arousal-orgasm-resolution) দেখেছিলাম, সেটার উপর ভিত্তি করে নারী-পুরুষের যৌন সমস্যাগুলোকে ৪ ভাগে ভাগ করা হয় (Rao, 2015) [৮৮]।

<table>
<tr><th colspan="2">যৌনসাড়াদান চক্র</th><th>নারী</th><th>পুরুষ</th></tr>
<tr><td colspan="2">(১)যৌন আগ্রহ (Desire)</td><td colspan="2">মিলনের ইচ্ছা হতেই সমস্যা (Low libido)</td></tr>
<tr><td colspan="2">(২) উত্তেজনা (Arousal)</td><td>উত্তেজনা আসতে সমস্যা, শরীর সাড়া দেয় না</td><td>Erectile dysfunction</td></tr>
<tr><td rowspan="3">অর্গাজম Orgasm</td><td rowspan="2">(৩) অর্গাজম সমস্যা</td><td rowspan="2">অর্গাজম হতে সমস্যা (anorgasmia)</td><td>Premature ejaculation</td></tr>
<tr><td>বিলম্ব-পতন (Delayed or inhibited)</td></tr>
<tr><td>(৪) মিলনে ব্যথা</td><td>যোনিতে ব্যথা (Dyspareunia)
যোনির আশেপাশে ব্যথা (vaginismus)</td><td>পিরোনী'জ ডিজিজ (Peyronie's disease)</td></tr>
</table>

কারণগুলো আমরা একসাথে আলোচনা করব, যাতে বুঝতে ও মনে রাখতে সুবিধা হয়। যৌনসমস্যায় উভয়ের কারণগুলো মোটাদাগে একই। পরে আবার আমরা বিশেষ কারণ নারী-পুরুষ ভেদে আলোচনা করব।

[৮৮] Rao, T. S., & Nagaraj, A. K. (2015). Female Sexuality. Indian Journal Of Psychiatry, 57(Suppl 2), S296–S302.

International Classification Of Diseases (ICD-10) এবং Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (DSM-V)

৭.১ যৌনসমস্যার কমন কারণ–

কারণ	নারী ও পুরুষ[৮৯]
১. শারীরিক অন্য কোনো অসুখের কারণে যৌন সমস্যা (organic cause) বিভিন্ন অসুখের কারণে যৌন আগ্রহ-উত্তেজনা-অর্গাজম বাধাগ্রস্ত হতে পারে। অসুখ সেরে গেলে বা কন্ট্রোলে থাকলে সমস্যাও ঠিক হয়ে যায়।	➡ প্রস্রাবে ইনফেকশন (UTI) ➡ গ্যাস্টিক সমস্যা ➡ অপুষ্টি বা ক্ষুধামন্দা ➡ নিদ্রাহীনতা ➡ রক্তনালীর সমস্যা: Peripheral vascular disease, atherosclerosis (ধমনীর ইলাস্টিক ভাব নষ্ট হয়), উচ্চ রক্তচাপ ➡ নার্ভের সমস্যা: Multiple sclerosis, Spinal injury, Spinal or brain surgery, স্ট্রোক, অপারেশানের কারণে নার্ভ ড্যামেজ ➡ হরমোনের সমস্যা: টেস্টোস্টেরন কম, ডিম্বাশয় কাজ না করা ovarian failure) ➡ ডায়বেটিস: নার্ভ ও রক্তনালী দুটোতেই সমস্যা করে। ➡ ঐ জায়গায় (genital and pelvic area) অন্য কোনো রোগ, অপারেশান বা বড় আঘাত। ➡ ধূমপান ➡ এলকোহল এবং মাদকাসক্তি

[৮৯] Gregoire A. (1999). ABC Of Sexual Health: Male Sexual Problems. BMJ (Clinical Research Ed.),318(7178), 245–247. [Alain Gregoire Is Consultant Psychiatrist At The Old Manor Hospital, Salisbury, And Senior Lecturer At The University Of Southampton.]

২. কিছু ওষুধের কারণে যৌন সমস্যা সাইড-এফেক্ট হিসেবে হতে পারে। করণীয় হল, আপনি যে ডাক্তারের অধীনে সংশ্লিষ্ট রোগের চিকিৎসা করাচ্ছেন, তাঁর কাছেই গিয়ে যৌনসমস্যার কথা খুলে বলুন। তিনি ওষুধের ডোজ একটু এদিক সেদিক করে দিলে বা ওষুধ বদলে দিলেই সমস্যা নাই হয়ে যাবে ইনশাআল্লাহ। নিজে নিজে মাতবরি করে ওষুধ বন্ধ করে দেবেন না। মূল অসুখের চিকিৎসার আরও বড় ক্ষতি হয়ে যেতে পারে।	➡ প্রেসারের কিছু ওষুধ: thiazide diuretics, β-blockers ➡ ডিপ্রেশনের ওষুধ: nefazodone ও mirtazepine ছাড়া বাকি সবগুলোই ➡ মানসিক রোগের ওষুধ: olanzapine ছাড়া বাকি সবগুলোই ➡ খিঁচুনি-রোধী ওষুধ: carbamazepine, lithium ➡ রক্তে চর্বি কমানোর ওষুধ: clofibrate ➡ অন্যান্য: cimetidine, cytotoxic drugs, opiates, digoxin, disulfiram
৩. মানসিক কারণ	➡ নিজের যৌনক্ষমতা নিয়ে অযথা উদ্বেগ ➡ দাম্পত্য মনোমালিন্য ➡ ডিপ্রেশন (বিষণ্ণতা) বা গ্লানিবোধ: মুড বিষণ্ণ থাকলে তা যৌন উত্তেজনা কমিয়ে দেয়। আবার ব্যর্থমিলন আরও ডিপ্রেশন তৈরি করে করে। এভাবে এক দুষ্টচক্র তৈরি হয়। ➡ অতীতে যৌনমিলনের ব্যাপারে কোনো বাজে অভিজ্ঞতা (past sexual trauma) ➡ কাজের চাপ (Work-related stress) ➡ উদ্বিগ্নতা (anxiety): নিজ যৌনক্ষমতার ব্যাপারে আগাম উদ্বিগ্নতা খুবই খারাপ। তবে নতুন কিছুর মুখোমুখি হবার যে anxiety, তার কারণে আবার যৌন উত্তেজনা বাড়তে দেখা গেছে।

৭.২ নারীর সমস্যা:

আমাদের পুরুষদের মাঝে একটা ধারণা যে, যৌনসমস্যা মনে হয় শুধু পুরুষদেরই।

একদম ভুল, বরং যৌনসমস্যা নারীরই বেশি হয় পুরুষের তুলনায়। কেন হয় সেটা আমরা বুঝব একটু পরে। ইংল্যান্ডে এক স্টাডিতে ৪১% নারী কোনো না কোনো যৌনসমস্যায় ভুগছেন বলে জানা গেছে, এতো কমন। সেখানে আমাদের মত গরীব দেশ, যেখানে শিক্ষাদীক্ষার হার কম, সেখানে নারীদের এই কেন্দ্রিক সঠিক ধারণা ও সচেতনতা আরও কম। তাহলে আমাদের কী অবস্থা, সেটা আঁচ করা যায়। নারীদের সমস্যা কয়েক রকম হতে পারে—

১. মিলনে ইচ্ছা হতেই সমস্যা:

যৌন সমস্যায় আক্রান্ত ২০% নারীরই সমস্যাটা এই ধরনের। এর আবার কয়েকটা ধরন আছে—

- **যৌন ইচ্ছারই** (desire) **কমতি বা অনুপস্থিতি:** যৌন ইঙ্গিত ধরতে না পারা, যৌন কল্পনা না আসা, যৌন চিন্তাই না থাকা।
- **যৌনতা বিমুখতা** (sexual aversion): যৌনচিন্তা বা আহ্বান আসলেই এতোটাই বিতৃষ্ণা বা ভয় বা উদ্বেগ আসে যে, সেক্স-ই বাদ দিয়ে দেয়।
- **যৌন আনন্দ উপভোগের অভাব** (sexual enjoyment): অর্গাজমের মত যোনিদেশে সংকোচন হয় ঠিকই, কিন্তু সুখকর অনুভূতি বা আনন্দঘন উত্তেজনা থাকে না।

২. উত্তেজিত হতে সমস্যা:

যৌন আগ্রহ আছে, কিন্তু শরীর যৌনসাড়া দিতে ব্যর্থ। যেমন— যোনির রস-ক্ষরণ (vaginal lubrication) হয় না, যোনিপথ স্ফীত হয়ে ওঠে না। আবার কিছুটা উত্তেজনা এলেও উত্তেজনা ধরে রাখতে পারে না। সমস্যাওয়ালীদের ৩৫%-এর সমস্যাটা এই ধরনের।

৩. অর্গাজম হতে সমস্যা: (Meston, 2004)

আগ্রহও হয়, উত্তেজনাও আসে, কিন্তু অর্গাজম হয় না। অর্গাজম নারীদেরও কনফিডেন্স বাড়ায় একজন নারী হিসেবে নিজের নারীত্বের উপর। ক্রমাগত অর্গাজমে যেতে সমস্যা হলে একে বলে anorgasmia. ৫-১০% নারীর আগের দুটো সমস্যাই থাকে না। শুধু একটাই অসুবিধা, অর্গাজমের চরমানন্দে পৌঁছতে পারে না (climax)। ফলে তাদের আগের দুই সমস্যাও ডেভলপ করে। সেক্সের

ইচ্ছেও কমতে থাকে, উত্তেজনাও কমে আসতে থাকে।

৪. মিলনে ব্যথার সমস্যা (Sexual pain disorders):

এটা দুই ধরনের—

(১) যোনির ভিতরে ব্যথা (Dyspareunia)

(২) যোনির আশেপাশের পেশীর ব্যথা (vaginismus)

৭.২.১ শারীরিক কোনো সমস্যাই নেই, মানসিক নানান কারণে সমস্যা (functional cause):

শারীরিক অসুখ কি কি থাকলে যৌনসমস্যা নারীর দেখা দেয় সেগুলো শুরুতেই দেখে নিয়েছি। মানসিক যে সমস্যাগুলো আমরা শুরুতেই সমাধানের চেষ্টা করব, সেগুলো বিস্তারিত আলোচনার জন্যই এই বই। বইয়ের টেকনিকগুলোতে কাজ না হলে ডাক্তারের দ্বারস্থ হব। তিনি পরীক্ষানিরীক্ষা করে শারীরিক সমস্যা ধরার চেষ্টা করবেন। আগে দেখি ডাক্তারের কাছে যাবার আগে কী করণীয়। যেসব মানসিক কারণে বা মানসিক অবস্থার কারণে স্বাভাবিক যৌনতা ব্যাহত হতে পারে সেগুলো।

ক) মানসিক যাতনা বা স্ট্রেস (Chronic stress-anxiety-depression):
আমাদের সমাজে মেয়েরা নানান বৈচিত্র্যময় মানসিক যন্ত্রণায় ভোগেন। ক্রমাগত মানসিক অশান্তি (Chronic stress) থেকে জন্ম নেয় অল্পে উদ্বিগ্নতা (anxiety) ও বিষণ্ণতা (depression)। আর পুরুষের তুলনায় সামান্য থেকে সামান্য স্ট্রেসেই মেয়েরা অনেক বেশি কাতর হয়, শারীরিক লক্ষণ প্রকাশ পায়।

US Office on Women's Health জানাচ্ছে, স্ট্রেসের লক্ষণগুলো মহিলাদের বেশি প্রকাশ পায়। **পুরুষের বায়োলজি-সাইকোলজি স্ট্রেস নেবার জন্যই তৈরি। যতটুকু স্ট্রেসে পুরুষের কিছুই হয়না বা সামান্য লক্ষণ আসে, ততটুকু স্ট্রেসে নারীদের অনেক বেশি লক্ষণ প্রকাশ পায়।** Industrial Psychiatry Journal এ প্রকাশিত ভারতীয় মনোচিকিৎসকদের এক রিসার্চের (Verma, 2011) বরাতে তারা লিখেছে, স্ট্রেসে থাকা পুরুষের চেয়ে স্ট্রেসে থাকা নারীদের ডিপ্রেশান ও অ্যাংজাইটি বেশি হয়। এগুলো গবেষণায় না এলেও হতো। ডাক্তারদের কাছে এগুলো খুব কমন কেইস। মফস্বলে জরুরি বিভাগে অ্যাংজাইটি নিউরোসিস (AN) বা HCR-এর রোগী এক্সক্লুসিভলি নারী। কখনও বুকে ব্যথা, কখনও

খিঁচুনি। সবকিছু ভালো, ইসিজি ভালো, বয়সও কম। কী সমস্যা? হয় স্বামীর সাথে ঝগড়ার পর, বা বাবা বকেছে, বা সামনে পরীক্ষা, বা স্বামী বিদেশে। ধরেন ২০০ নারীর বিপরীতে একজন পুরুষ পেশেন্ট পাওয়া যায় এই অসুখে। দীর্ঘমেয়াদী স্ট্রেস বিশেষ করে নারীদের মানসিক সমস্যা তৈরি করে [৯০]। স্ট্রেসের কারণে নারীর যৌন-আগ্রহ কমে যায়, যৌন উত্তেজিত হতে সময় লাগে বেশি। এছাড়া এক রিসার্চে এসেছে, মিলনকালে স্ট্রেসে থাকা নারীরা ফোকাস করতে পারে না। ফলে অর্গাজমের অভাবে যৌনজীবনে অসুখী হয়।

আর চাকুরিজীবী নারীরা গৃহকর্ত্রী নারীদের চেয়ে বেশি স্ট্রেসে ভোগেন। চাকুরিই নারীদেহের জন্য একটা এক্সট্রা স্ট্রেস, যেটা আগে নারী নিত না। গ্লোবাল হেলথ সার্ভিস কোম্পানি Cigna তাদের ৫ম বার্ষিক জরিপে (5th annual survey of wellbeing) আমেরিকা, সৌদি, নিউজিল্যান্ড, ভারত, কানাডা ও তুরস্কের ১৩ হাজার লোকের উপর স্টাডি করে। ৮৭% নারী চাকুরি নিয়ে স্ট্রেসে আছেন বলে জানিয়েছেন। ভারতে হায়দরাবাদের একটি আইটি ফার্মের ২০০ কর্মীর উপর গবেষণা করে গবেষকগণ বলেন, নারীর এই দ্বৈত ভূমিকাই তাদের কর্মস্থলে পুরুষের চেয়ে বেশি স্ট্রেস অনুভব করার মূল কারণ (Xxx, 2016)।

আমাদের দেহ এবং মনের স্রষ্টা আল্লাহ এজন্যই নারীকে জীবিকা উপার্জন, জিহাদ, রাষ্ট্রশাসন প্রভৃতি অধিক স্ট্রেসের কাজ থেকে নারীদের অব্যাহতি দিয়েছিলেন। আমাদের পছন্দ হয়নি আল্লাহর বণ্টন। নিজ বায়োলজি ও সাইকোলজি-র বিরুদ্ধে কাটে আমাদের প্রতিটা দিন। অসুখবিসুখেরও তাই কোনো অভাব নেই। এখন আপনাকে বুঝতে হবে আপনার স্ত্রী কী ধরনের স্ট্রেসের ভিতর রয়েছেন।

- অফিসে কাজের চাপ
- বসের ঝাড়ি
- পদোন্নতির টেনশন
- শাশুড়ির সাথে গ্যাঞ্জাম
- প্রতিবেশীর সাথে ঝগড়া
- জি-বাংলা দেখে মনে মনে স্ট্রেস বানাচ্ছে কি না
- আপনার সাথে সম্পর্কে অবনতি
- দীর্ঘদিন সেক্স থেকে বঞ্চিত থাকা

---

[৯০] Stress And Your Health, Office On Women's Health, US [www.womenshealth.gov]

তার স্ট্রেসটা জেনে সেই স্ট্রেস থেকে তাকে অব্যাহতি দিন। সে মোতাবেক ব্যবস্থা নিলে তিনি দ্রুত স্বাভাবিক জীবনে ফেরত আসবেন। যৌনআগ্রহ-উত্তেজনা না থাকা— সব সমস্যা কেটে যাবে। প্রয়োজনে অভিজ্ঞ ডাক্তারের পরামর্শে ডিপ্রেশনের ওষুধ খেলে যৌনসমস্যাও কেটে যায়।

খ) সেক্স-র ব্যাপারে বিরূপ অভিজ্ঞতা

শিশুকালে sexual abuse-এর শিকার হলে মনের গহীন কোণে সেক্স-এর ব্যাপারে বিতৃষ্ণা, ঘৃণা, ভয় গেড়ে বসতে পারে। সেখান থেকেও এসব যৌন সমস্যা হতে পারে। সেক্ষেত্রে তার থেকে বিষয়টা জানা গেলে চিকিৎসায় সুবিধা হয়। যৌনতাকে সুন্দরভাবে উপস্থাপন করলে সমস্যা কেটে যাবার আশা করা যায়। আপনার সাথে সম্পর্কে নির্ভরতার অনুভূতি পেলে এগুলো মিটে যাবে ইনশাআল্লাহ।

গ) সেক্স সম্পর্কে উলোপাল্টা ধারণা

এখন হালের ফ্যাশনই দেরীতে বিয়ে। বালেগ হওয়া থেকে বিয়ে হওয়া পর্যন্ত মোটামুটি ১০-১৫ বছর। পশ্চিমা সভ্যতার অনুকরণে আমাদের বিয়ে পিছিয়েছে ঠিকই, আবার পশ্চিমের মতো বিয়ে পেছালে যে পশ্চিমের মত ব্যভিচার বাড়াতে হবে, ৫০% মেয়েকে ১৫-এর আগেই সতীত্ব খোয়াতে হবে— এটা আবার বাপ-মায়েরা মেনে নিতে পারে না। ফলে বুঝের বয়েস থেকেই সেক্স বিষয়টার প্রতি এক নেগেটিভ ধারণা আমাদের ভিতর বাবা-মায়েরা তৈরি করেন। সেই ধারণা নিয়ে আমরা বড় হই। সামাজিকভাবে একে খারাপ কিছু একটা ভাবতে শেখানো হয় আমাদের। ঘৃণ্য পর্নোগ্রাফি এই খারাপ ধারণাটাকে আরও পোক্ত করে। অবচেতন মনে এমন ধারণা থেকে স্বামীর সাথে যৌনতার প্রতিও অনেক মেয়ের অনীহা বা গ্লানিবোধ কাজ করে।

ইসলাম যৌনতা-কে খারাপ বলে না। বরং স্ত্রীর সাথে একান্তে সময় কাটানোকে সওয়াবের কাজ বলে। কেবল বিবাহ-বহির্ভূত যৌনতা ইসলামে অবৈধ। আর বিয়ের ব্যাপারে অহেতুক দেরি ইসলাম নিরুৎসাহিত করে। কোনো অবদমন ছাড়া 'জীবতাত্ত্বিকভাবে সঠিক' সময়ে (যখন শরীর-মন বিয়ের জন্য তৈরি) বিয়ে হয়ে গেলে নারী-পুরুষ উভয়ের শরীর-মনের জন্য যৌনমনোদৈহিক জটিলতাগুলো এড়ানো সম্ভব। কারো স্ত্রীর ভেতর এধরনের গলদ ধারণা থাকলে, স্ত্রীকে সঠিক শিক্ষাটা দিলে এই সমস্যা কাটানো যায়।

৭.২.২ কী করণীয়:

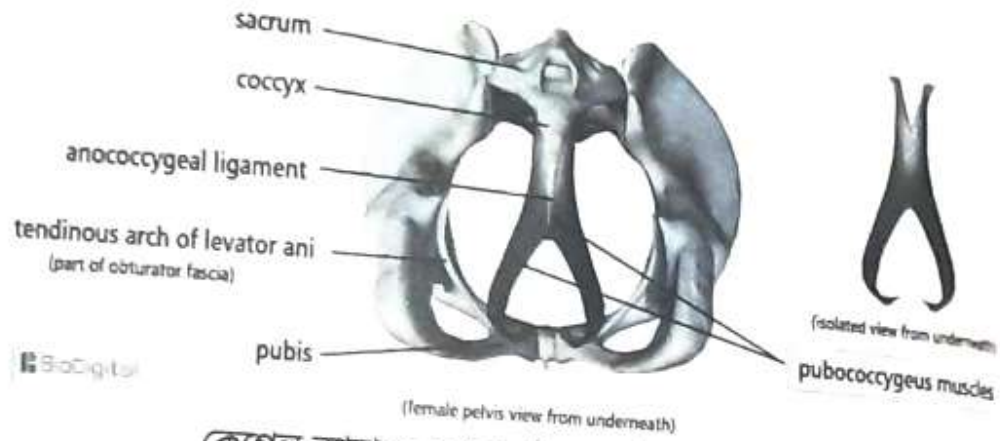
ওষুধ ইত্যাদি ছাড়া আমরা প্রথমে চেষ্টা করব। এই পদ্ধতিগুলোতে কাজ না হলে যৌন-বিশেষজ্ঞ ডাক্তারের শরণাপন্ন হব ইনশাআল্লাহ।

- কোনো বিশেষ প্রকারের ফোরপ্লে তার ভালো লাগে কি না। বা বিশেষ কোনো জায়গায় বিশেষ কিছু করলে আগ্রহ আসে কি না। তাহলে সেটা বেশি বেশি করুন (particular way of stimulation)। এটা জানার জন্য 'সেন্সেট ফোকাস' ব্যায়ামটা খুব কাজের। সহজেই জেনে যাবেন আপনার স্ত্রীর কী ভালো লাগে, আর কী ভালো লাগে না। এটা কী ব্যায়াম সামনে আলোচনা আসবে।
- যদি মেইনপ্লের আগ্রহ না হয়, বেশি বেশি ফোরপ্লে করবেন (Encouraging adequate foreplay)। এক পর্যায়ে গিয়ে মেইনপ্লের আগ্রহও আসবে।
- মনোযোগ আটকানোর ব্যবস্থা নিতে হবে। যেমন চোখ বেঁধে নেয়া বা খেলাচ্ছলে খাটের সাথে হাত বেঁধে দেয়া (attention-focusing skills)। তাহলে মনোযোগ বিছানার সীমানার ভিতরেই থাকবে আশা করা যায়।
- কেগেল ব্যায়াম (Kegel exercise) নারীপুরুষ উভয়ের জন্যই দারুণ। এটা pubococcygeus নামক দুটো পেশীকে শক্তিশালী করার ব্যায়াম। ফলে পুরুষের নিজের বীর্যপাত নিয়ন্ত্রণ ক্ষমতা বাড়ে, দীর্ঘসময় মিলন করতে পারে। আর নারীদেরও বেশি বেশি অর্গাজম অনুভবের ক্ষমতা বাড়ে [৯১]।

৭.২.২.১ কেগেল ব্যায়াম

প্রস্রাব করতে করতে মাঝপথে প্রস্রাব আটকে ফেলতে পারেন? ঠিক যেভাবে চাপ দিয়ে প্রস্রাব আটকে দেন, ঐরকম করতে হবে। ঐভাবে চাপ দিয়ে ৩ সেকেন্ড ধরে রাখুন, আবার ৩ সেকেন্ড রিলাক্স করুন। এভাবে ১০ বার করুন। ধীরে ধীরে বাড়ান, ৫০ এ উঠুন। দিনে ৩ বার। ১ মাসের মাথায় পরিবর্তন টের পাবেন। নিজেও করুন, স্ত্রীকেও শেখান।

---

[৯১] Beverly Whipple, Ph.D., President Of The American Association Of Sex Educators, Counselors, And Therapists. বলেন Cosmopolitan-কে [Multiple O's]

কেগেল ব্যায়ামের দ্বারা এই মাসলটা শক্তিশালী হয়

- আপনার নিজের যৌন দক্ষতা বাড়ানো (partner's sexual skills)। যেমন— আঙুলের ব্যবহার করে তাকে ক্লাইটোরিস অর্গাজম ও জি-স্পট অর্গাজম করানোর চেষ্টা, স্ত্রীর পুরো শরীর জাগিয়ে তোলার মত ফোরপ্লে করার দক্ষতা।
- তার স্ট্রেস কমানো। দীন পালনের চেয়ে ভালো আর কোনো প্রক্রিয়া নেই স্ট্রেস কমানোর। ঘরে তালিম করুন, দীনী বইপত্র পড়ুন। নামায-যিকর-তিলওয়াতে তাকে অভ্যস্ত করুন। দু'জনই পূর্ণ দীন অনুযায়ী চলার চেষ্টা করুন। আল্লাহ এই দীন ইসলামকে এজন্যই দিয়েছিলেন যাতে আমরা আত্মিক-মানসিক-শারীরিক-পারিবারিক-সামাজিক-অর্থনৈতিক-রাষ্ট্রীয়ভাবে ভালো থাকি, তাঁর সৃষ্টিজগত যেন ভালো থাকে দুনিয়াতেও-আখিরাতেও। আমরা দীনকে দূরে ঠেলে, আল্লাহ-রাসূল-আখিরাতকে ফোর্থ সাবজেক্ট বানিয়ে নিজেরাই কষ্ট ডেকে এনেছি। এখন আপনার বিয়েশাদী হয়ে গেছে, ম্যাচিউরড চিন্তা করুন। মৃত্যুর প্রস্তুতি নিন, স্ট্রেসমুক্ত জীবন গড়ুন, আল্লাহর সাথে সম্পর্ক বানান।
- মাসে বারদুয়েক মিয়াবিবি আশপাশ থেকে বেরিয়ে আসুন। তার শরীরে ম্যাসাজ করে দিতে পারেন, স্ট্রেস কমবে। বাচ্চাকাচ্চা নিয়ে ঠিক মত ঘুম হয় না হয়তো, পর্যাপ্ত ঘুমের ব্যবস্থা করে দিন। রান্নাবান্না ইত্যাদি নিয়ে বেশি লোড দেবেন না, বেশি খুঁত ধরবেন না।
- ক্লাইটোরিসে ঘষা বেশি লাগে, এমন পজিশনে সেক্স করার কথা বলেছে (coital alignment technique)।
- আরেকটা ব্যায়াম 'সেন্সেট ফোকাস ব্যায়াম' (Sensate Focus Exercises)। আপনাদের শেখাবো। যাদের স্ত্রীরা সাড়া দেয় না, অর্গাজম হয় না, আগ্রহ জাগে না; তারা কেগেলও করবেন দুজনে। আবার এই সেন্সেটও করবেন।

৭.২.২.২ সেন্সেট ফোকাস ব্যায়াম (Sensate Focus Exercises):

ব্যায়ামের উদ্ভাবক সেক্স থেরাপিস্ট Masters এবং Johnson সাহেব। এটা মানসিক চাপ কমায়, ধাপে ধাপে স্পর্শের মাধ্যমে ব্যায়ামটা দুজন দুজনাকে করিয়ে দেবে। অযৌন স্পর্শ থেকে শুরু করে ধীরে ধীরে যৌনস্পর্শের দিকে যাওয়া হবে।[৯২] কারা করবেন এটা? যেসব স্ত্রীরা আগ্রহ পান না, কিছু টের পান না, শরীরে উত্তেজনা আসে না, সেক্স-এ অমনোযোগী থাকেন, অর্গাজমে যেতে পারেন না। সেইসব স্ত্রীরা কেগেল করবেন, এটাও করবেন। শুধু যাদের সমস্যা আছে তারাই না, স্বাভাবিক দম্পতিও যৌনজীবনকে আরও আনন্দঘন করে তুলতে টেকনিকটা কাজে লাগাতে পারেন। একবার আপনি স্ত্রীকে করে দেবেন, শেষ হলে স্ত্রী আপনাকে করে দেবে। শর্ত হল, যে বেলায় ব্যায়ামটা করবেন, সেই বেলায় সেক্স করবেন না। ধরেন সকালে ব্যায়ামটা দুজন করলেন, সেক্স করার আগ্রহ আসবে, কিন্তু করবেন না। করবেন বিকেলে বা রাতে। মানে ব্যায়াম আর সেক্স দুটোকে একসাথে একবেলায় মেলানো যাবে না।[৯৩] আর পুরো সেশনে কোনো কথা বলা যাবে না।

১ম ধাপ:

- স্পর্শ ও চুম্বন দ্বারা সারা শরীর পরিভ্রমণ, শুধু স্তন আর যৌনাঙ্গের ছাড়া। এই দুই জায়গায় যাবেন না।
- যে হাত দিয়ে লেখেন না, সেই হাত দিয়ে করবেন। শেষে দুই হাতও ব্যবহার করতে পারেন।
- মুখমণ্ডল থেকে শুরু করে আস্তে আস্তে সময় নিয়ে স্ত্রীর সারা শরীর ভ্রমণ করবেন।
- স্পর্শের ভিতর হালকা ছোঁয়া বা সুড়সুড়ি একবার, একবার ঘষাঘষি (rubbing), একবার চাপাচাপি (squeezing)।
- স্ত্রীকে যৌন উত্তেজিত করা উদ্দেশ্য না, উদ্দেশ্য হল স্পর্শ অনুভব করা ও করানো।

---

[৯২] Masters W, Johnson V. Human Sexual Inadequacy. Boston: Little Brown; 1970.

[৯৩] Melanie Davis Phd, New Jersey Center For Sexual Wellness

- যদি যৌন উত্তেজনা এসেও পড়ে, দুজনের কেউই সঙ্গম করবেন না। সেটা পরের বেলায় পুরো করবেন।
- ২০-৩০ মিনিট আপনি স্ত্রীকে করে দেবেন, এরপর তিনি আপনাকে ২০-৩০ মিনিট করবেন। এভাবে সপ্তাহে ২-৩ বার। ১-২ সপ্তাহ ধাপ ১ চলবে।
- কোনো স্পর্শ মজা না লাগলে একজন আরেকজনের হাত সরিয়ে দেবে। বেশি চাপ ভালো লাগলে হাত ধরে চাপ দিয়ে ইশারা করবে। কথা বলা যাবে না।
- প্রতি সেশনের পর দুজন আলোচনা করবেন কী ভালো লাগল, আর কী ভালো লাগল না।

২য় ধাপ:

- শুরু হবে প্রথম ধাপ দিয়েই। কিন্তু কিছুক্ষণ পরেই চলে যাবেন স্তন ও যোনি এলাকায়। সেখানেও নানা রকম স্পর্শ-চুম্বন চলবে।
- কিন্তু সেক্স করা যাবে না। সেটা আরেক বেলায়। বা এমনভাবে রগড়াবেন না যাতে অর্গাজম হয়ে যায়।
- এটাও ২০-৩০ মিনিট আপনি স্ত্রীকে করে দেবেন, এরপর তিনি আপনাকে ২০-৩০ মিনিট করবেন। এভাবে সপ্তাহে ২-৩ বার। ১-২ সপ্তাহ ধাপ ২ চলবে।

৩য় ধাপ:

- এবার দুজন একই সাথে পরস্পরকে ধাপ ১ ও ধাপ ২ করবেন।
- উত্তেজিত হলেও সেক্স করবেন না। বা দুজন পরস্পরকে হস্তমৈথুন করে দেবেন না। মানে অর্গাজম করা চলবে না। সেটা পরের বেলায়।
- এটাও চলবে ২০-৩০ মিনিট। এভাবে সপ্তাহে ২-৩ বার। ১-২ সপ্তাহ ধাপ ২ চলবে।

৪র্থ ধাপ:

- ধাপ ১ থেকে ৩ কিছু সময় করুন।
- এবার সেক্স-এর পজিশনে চলে যান। পরস্পরের যৌনাঙ্গ ঘষা লাগে (genitals can rub against each other) এমনভাবে সেক্স করার মত

অভিনয় করুন।

- ৪র্থ ধাপে এসে প্রথম দুই-তিন সেশন সেক্স করবেন না। এরপর থেকে করতে পারবেন।

৭.৩ পুরুষের সমস্যা:

১৫-২০% পুরুষই তাদের জীবনে কোনো না কোনো এক সময় কোনো না কোনো মাত্রার যৌনসমস্যায় ভোগে। পুরুষের দুটো সমস্যা খুব বেশি আলোচনায় আসে। আমরা সে দুটো নিয়ে একটু ডিটেইলস আলোচনা করব। কারণ ঘুরে ফিরে আগেরগুলোই।

৭.৩.১ লিঙ্গ-উত্থান সমস্যা (Erectile Dysfunction বা সংক্ষেপে ED)

আমেরিকার মত সচেতন দেশে ৩০ মিলিয়ন পুরুষ ED-তে ভুগছে, ভাবা যায়? সম্পর্কে টানাপোড়েন, আত্মবিশ্বাস জিরো করে দেয়া, জীবন থেকে সুখশান্তি হারিয়ে যাওয়া সহ, কত ভয়াবহ দুর্যোগ নেমে আসে জীবনে। কারণগুলো আমরা আগে যা আলোচনা করেছি তা-ই। তবে ৭৫% পুরুষের কারণ একটা সমস্যা না, একাধিক সমস্যা মিলিয়েই ED একটা ফলাফল হিসেবে দেখা দেয়। ED দেখা দিলে ধরে নেবেন ভিতরে ভিতরে আপনার আরও সিরিয়াস স্বাস্থ্যসমস্যা থাকতে পারে। চেকআপ জরুরি। নিচের সমস্যাগুলো থাকলে আপনিও ED-এর রিস্কে আছেন:

- ৫০-এর উপর বয়েস [৯৪]
- রক্তে শুগার বেশি (Diabetes)
- রক্তচাপ বেশি
- হৃদরোগ বা রক্তনালীর রোগ
- রক্তে কোলেস্টেরল বেশি
- ধূমপান
- মাদকাসক্তি ও এলকোহল আসক্তি
- মেদভুঁড়ি (obese)
- ব্যায়াম না করা

[৯৪] এটা একটা ফ্যাক্টর মাত্র। বাকি সব ফ্যাক্টর স্বাভাবিক থাকলে ৭০-৮০ বছরেও যৌনক্ষমতা অটুট থাকতে পারে।

চিকিৎসা:

বিভিন্ন ধরনের চিকিৎসা আছে যার অনেকগুলোই বাংলাদেশে এভেইলেবল না। ভায়াগ্রা জাতীয় ওষুধের অনেক আধুনিক ভার্সন আছে বাজারে, যা ভায়াগ্রা নিয়ে আমরা যে ভয়ংকর সাইড-এফেক্টের খবর পত্র-পত্রিকায় পড়েছি, সেসব কাটিয়ে উঠেছে। ডাক্তারের পরামর্শ মত এসব সেবনে 'ঠিক আরোগ্য' বলা না গেলেও অসুবিধা দূর হয়, কাজ চলে ভালোভাবে। অনেকের আবার ওষুধ সেবনের ফলে মূল কারণ 'টেনশন'টা দূর হয়ে যায়, ফলে নিজে থেকেই সুস্থ হয়ে যায়।

ডাক্তারের কাছে যাবার আগে স্বাভাবিক ক্ষমতাটাই উদ্ধার করা যায় কি না, মূলত সেটাই আমাদের আলোচনার বিষয়। [৯৫]

১. রোজ হাঁটুন:

হার্ভার্ডের এক স্টাডিতে এসেছে, রোজ মাত্র ৩০ মিনিট হাঁটলে ED-এর রিস্ক ৪১% কমার চান্স আছে। এমনকি মধ্যবয়েসী রুগী মোটাসোটা হলেও মাঝারি ব্যায়ামের কারণে যৌন সক্ষমতা ফিরে এসেছে।

২. খাদ্যাভ্যাস শুধরান:

Massachusetts Male Aging Study-তে এসেছে, আপনার খাবারে রেডমিট, প্রক্রিয়াজাত মাংস (processed meat) ও প্রক্রিয়াজাত শস্যদানা (refined grains) কমান। বাড়ান whole grains, ফলফলাদি, শাকসবজি আর মাছ। কমান ED-এর রিস্ক।

৩. রক্তনালীর যত্ন নিন:

কোমরের বেড় (waistline) যত বাড়বে (সোজা বাঙলায় ভুঁড়ি), অন্যান্য অসুখবিসুখের সাথে ED-এর সম্ভাবনাও বাড়বে। উচ্চ রক্তচাপ, শুগার-কোলেস্টেরল বেশি থাকলে হার্ট এটাক, ব্রেইনস্ট্রোক আর ED— কেউ-ই ছাড়বে না। সুতরাং একটা বয়সের পর রেগুলার চেক-আপ করান, লাইফস্টাইল বদলে নিন। প্রয়োজনে ডাক্তারের পরামর্শে অসুখ খেয়ে হলেও এসব ঠিক রাখুন।

---

[৯৫] 5 Natural Ways To Overcome Erectile Dysfunction, Www.Health.Harvard.Edu

৪. ভুঁড়ি কমান

যদুর কোমরের বেড় ৩২ ইঞ্চি, আর মধুর কোমর ৪২ ইঞ্চি। মধুর ED হবার চান্স ৫০% বেশি। ওজন স্বাস্থ্যকর সীমার মাঝে রাখুন। উচ্চতার সাপেক্ষে আপনার ওজন (BMI) ঠিক আছে কি না দেখুন। হিসাব করার নিয়ম হল—

$$BMI = \frac{weight\,(kg)}{height^2\,(m^2)}$$

রেজাল্ট হতে হবে ১৮.৫ থেকে ২৪.৯ এর মাঝে। তাহলে নর্মাল।

৫. কেগেল ব্যায়াম করুন:

কেগেল ব্যায়ামের মাধ্যমে পেলভিক ফ্লোর-এর পেশী শক্তিশালী হয়। ফলে শক্তভাব বজায় থাকে বেশিক্ষণ। আর একটা শিরার উপর চাপ দেয়, ফলে লিঙ্গে আসা রক্ত আর ফেরত যেতে পারে না, দীর্ঘক্ষণ শক্ত থাকে। এক বৃটিশ গবেষণায় এসেছে, দিনে ২ দফা করে ৩ মাস কেগেল ব্যায়াম, সাথে সিগারেট-মদ ত্যাগ, ওজন কমানো— এসব করে দারুণ রেজাল্ট এসেছে।

৭.৩.২ দ্রুত বীর্যপাত (premature ejaculation, সংক্ষেপে PE)

সঠিক কারণ এখনও স্পষ্ট না। ধারণা করা হচ্ছে, আমাদের নার্ভে উৎপন্ন সেরোটোনিন (Serotonin) নামক এক ধরনের নিউরো-হরমোন বেশি থাকলে বেশি সময় ধরে রাখা যায়। কমে গেলে দ্রুতপতন হয়ে যায়।

১. মনোচিকিৎসা:[৯৬]

এর ভিতরে রুগীকে বুঝানো, যৌনতার ব্যাপারে অতিরঞ্জিত ধারণা দূরীকরণ, সঠিক শিক্ষা প্রদান, আত্মবিশ্বাস জাগানো, স্ত্রীকে স্বামীর সমস্যার ব্যাপারে বুঝানো— ইত্যাদি। অনেক সময় এতটুকুতেই কাজ হয়ে যায়। নাহলে পরের ধাপ।

---

[৯৬] Urology Care Foundation. Official Foundation Of American Urological Assocoation

২. আচরণগত চিকিৎসা (Behavioral Therapy):

দেহকে মানিয়ে নেবার জন্য নানাভাবে অনুশীলন করানো হয়। যেমন:

৭.৩.২.১ স্কুইজ প্রক্রিয়া (Squeeze Method)

আপনার স্ত্রী হাত দিয়ে আপনার লিঙ্গকে উত্তেজিত করতে থাকবে, যখন বীর্যপাত হবে হবে ভাব আসবে, তখন স্ত্রী ঠিক লিঙ্গের মাথার নিচের জায়গাটায় তিন আঙুলে চেপে ধরবেন। এভাবে ২০ সেকেণ্ড চেপে রাখবে। যখন 'হবে হবে' ভাবটা কেটে যাবে, তখন আবার লিঙ্গকে উত্তেজিত করা শুরু করবে। এর ফলে আপনি 'বীর্যপাতের ঠিক আগের হবে-হবে অনুভূতি'-র সাথে পরিচিত হবেন এবং নিজের বীর্যপাত নিজে নিয়ন্ত্রণ করতে শিখবেন।

একই কাজ ব্যায়াম ছাড়া সেক্স-এর সময়ও করবেন। যখনই বীর্যপাতের সময় ঘনিয়ে আসবে, আর নিজেকে ধরে রাখতে পারবে না মনে হবে, সাথে সাথে বের করে ফেলে স্ত্রী চেপে ধরবেন। ভাব-টা চলে গেলে আবার শুরু করবেন। এভাবে চেপে ধরার সাথে নিয়ন্ত্রণের একটা সম্পর্ক তোইরি হবে। যা ধীরে ধীরে চেপে ধরা ছাড়াই নিয়ন্ত্রণ করতে পারবেন। ৬০-৯০% রুগীর এতেই ক্ষমতা ফিরে আসে। তবে এক্ষেত্রে স্ত্রীর প্রচুর সাপোর্ট প্রয়োজন।

৭.৩.২.২ স্টপ-স্টার্ট প্রক্রিয়া (Stop-Start Method)

এটাও কাছাকাছি ধরনের। স্ত্রী হাত দিয়ে উত্তেজিত করবেন। যখনই 'হবে-হবে' ভাব আসবে, বন্ধ করে দেবেন। ভাব-টা চলে গেলে আবার উত্তেজিত করবেন হাত দিয়ে। এভাবে ৩ বার। ৪র্থ বার গিয়ে বীর্যপাত করবেন। এভাবে সপ্তাহে ৩ বার করে সেশন চলবে।

৩. মেডিকেল চিকিৎসা:

আমাদের উপরের বলা টেকনিকগুলোতে ৯৫% রুগীরই উপশম হয়। না হলে ডাক্তারের শরণাপন্ন হোন। অবশকারী ক্রীম-ট্রীম অবশ্য পাওয়া যায়। কিন্তু বেশিক্ষণ থাকলে শক্তভাবটাই চলে যায়। আবার স্ত্রীর ভিতরেও অবশ হয়ে যায়। ঝামেলা আছে। বরং কনডম ব্যবহার করলে অতিকাতরতা কমে। শুরু থেকেই কনডম পরে নিয়ে দেখতে পারেন, একাধিকও পরতে পারেন।

পরামর্শ:

আমরা যেটা সাজেস্ট করছি, সেটা হল—

ক.

অনেকে আছে বীর্যপাতের আগে টেরই পান না। সেক্ষেত্রে 'সেন্সেট ফোকাস' ব্যায়ামটা চলবে। এটা হল অনুভূতিগুলোকে প্রখর করার ব্যায়াম। করতে করতে একটা সময় বুঝতে পারবেন যে, কখন আপনার বীর্যপাত হবে। বীর্যপাতের আগের এই ফীলিংসটা ধরতে পারা খুব জরুরি। তাহলে সে মুহূর্তে ব্যবস্থা নিলেই সামলানো যায়।

খ.

বীর্যপাতের আগে 'বের হবে বের হবে', এই অনুভূতিটা যদি বুঝতে পারেন, তার জন্য পরামর্শ হল: যখন সেক্সের মধ্যে 'হবে হবে' অনুভূতি সামান্যতমও আসবে, তখন ভিতরে রেখেই লিঙ্গচালনা স্টপ করবেন। স্টপ রেখে কেগেল করবেন ৩০ সেকেন্ড থেকে এক মিনিট। ভাবটা দূর হলে আবার শুরু করবেন।

কিংবা 'প্রাণায়াম' করতে পারেন এসময়। লিঙ্গ ভিতরেই থাকবে। আপনি লম্বা শ্বাস নেবেন নাক দিয়ে, বুক ভরে ধীরে ধীরে। ১০ সেকেন্ড ধরে রেখে ছাড়বেন মুখ দিয়ে ধীরে ধীরে। এভাবে ৪/৫ বার করলেই দেখবেন বীর্যপাতের ভাবটা চলে গেছে।

গ.

অনুভূতি বুঝতে পেরে যারা কেগেল করে ভাবটা দূর করতে পারলেন তো পারলেন। যারা পারলেন না, কেগেল করতে গিয়ে বীর্যপাত হয়ে যায়। তারা পুরোটাই বের করে আনবেন। এনে স্ত্রী 'স্কুইজ মেথড' করে দেবেন। ভাবটা চলে গেলে, আবার শুরু। নরম হয়ে গেলে নিপল সাক করিয়ে শক্ত করে নেবেন।

ঘ.

এছাড়াও উপরের ৩ ধরনের হালত যাদের তাদের সবার জন্যই অতিরিক্ত আরেকটা ব্যায়াম। সেটা হল সেক্স বাদে অন্য সময় 'স্টপ-স্টার্ট' ব্যায়াম। স্ত্রী হাত দিয়ে স্টিমুলেট করবে। যখন হবে হবে, তখন বন্ধ। ভাবটা চলে গেলে আবার হাত দিয়ে স্টিমুলেট করবে। আবার বীর্যপাত হতে নিলে আবার কিছুক্ষণ বন্ধ। এভাবে করে ৪/৫ নম্বর বার বীর্যপাত করবেন।

ঙ.

সবার জন্যই 'মন নিয়ন্ত্রণ' ব্যায়াম। সামনে আলোচনা আসছে। আযান শোনা, নামায, যিকির, তাদাব্বুর। মনের উপর নিয়ন্ত্রণ যাদের আসবে, তাদের সেক্সের মাঝে কেগেলও লাগবে না, স্রেফ মনটা ঘুরিয়ে অন্য চিন্তায় নিয়ে গেলেই বীর্যপাত পিছিয়ে যাবে।

চ.

শুরু থেকেই কনডম পরে নিবেন। তাহলে সেন্সিটিভিটি কমবে।

ছ.

আর বীর্যপাত হয়ে গেলেই স্ত্রীকে অতৃপ্ত করে রাখবেন না। হাত দিয়ে ক্লাইটোরাল ও জিস্পট অর্গাজম করিয়ে দিন। একহাতের আঙুল দিয়ে জি-স্পট (বুড়ো আঙুল হলে ভালো), আরেক হাতের আঙুল দিয়ে ক্লাইটোরিস চেপে চেপে অর্গাজম করিয়ে দিন।

দুয়েকবার করেই হাল ছেড়ে দেবেন না। ন্যূনতম ৬ মাস এভাবে অনুশীলন চালাবেন। এরপরও সমস্যা বাকি থাকলে বিশেষজ্ঞ চিকিৎসকের শরণাপন্ন হতে হবে।

৭.৪ অতিরিক্ত যৌনকামনা

নারী-পুরুষের অত্যধিক যৌনকামনাকে Nymphomania বলে। Nymphomania বলতে নারীদেরকেই বুঝানো হত, পুরুষের জন্য আলাদা করে একটা টার্ম ছিল satyriasis, তবে অতটা প্রচলিত না। একে hypersexuality বা out-of-control-sexual-behavior (OCSB)-ও বলা হয়। কিন্তু সমস্যা হল, এর কোনো সীমা নেই যে, দিনে এতোবারের বেশি সেক্স করলে তাকে অসুখ বলা হবে। American Psychiatric Association-এর DSM-5 থেকে ১৯৮০ সালে oral sex, masturbation, homosexuality আর এই অসুখকে একসাথে অস্বাভাবিকের তালিকা থেকে বাদ দেয়া হয়। কেননা আগে Nymphomaniac বলা হত যে নারীর কামনা মেটে না, বার বার সেক্স করতে চায়, নানান জনের কাছে সমর্পিত হয়, হস্তমৈথুন করে কামনা মেটায়— এমন নারীকে। কিন্তু এখন এগুলো নর্মাল,

ইনফ্যান্ট এমন নারীই তো পশ্চিমা সমাজ চায়। তাই sexual revolution [৯৭] (৬০-৮০ এর দশক) এর পর নারীর আর সতীত্ব ধরে রাখার যেহেতু কিছু নেই, Nymphomania-ও আর কোনো অসুখ না যে চিকিচ্ছে করে সারাতে হবে। তবে এখনও এটা আছে। কোথায়? রেপ, ডিভোর্স ইত্যাদি মামলায় মক্কেলকে নির্দোষ প্রমাণ করতে উকিল তাকে এই রোগে অসুস্থ প্রমাণের চেষ্টা করে। মজা না?

আচ্ছা। তবে অতিরিক্ত যৌনাকাঙ্ক্ষা আমরা বলব তখন, যখন—

- আপনি মনে করবেন আপনি অনেক বেশি করছেন, its too much... আপনার নিয়ন্ত্রণে নেই।
- সারাদিন আপনি এই ভাবনায়ই আছেন, যা আপনার অন্যান্য কাজকে বাধাগ্রস্ত করছে।
- বার বার করলেও সবসময়ই আপনি যৌন-অতৃপ্ত থাকছেন।

সাধারণ পরামর্শ

- 'মিলিত হতেই হবে', 'আবার যদি ব্যর্থ হই', 'আমাকে পারতেই হবে', 'স্ত্রী কী ভাববে', ' সংসার টিকবে তো', 'আমি পারবো তো' এ জাতীয় সকল চিন্তা-উদ্বেগ ভুলে যান।
- যদি আপনার জীবনে একবারও লিঙ্গ শক্ত হয়ে থাকে, তাহলে এখনকার অধিকাংশ সমস্যা হয় আপনার মনের। নইলে আপনার অন্য কোন অসুখের দরুন এমন হচ্ছে। লিঙ্গের কোনো সমস্যা নেই। যদি আপনি নিজের কোনো অসুস্থতা অনুভব না করেন, তাহলে সমস্যা কেবলমাত্র আপনার মনের।
- যারা দীর্ঘদিন পর পর স্ত্রীর কাছে যান, প্রথমে দু'চারবার ব্যর্থ হলেই ঘাবড়ে যাবেন না। নিজেকে রুগী ভাবতে শুরু করবেন না।

---

[৯৭] sexual revolution হল ৬০-৮০ এর দশকে পশ্চিমা সমাজে যৌনবিপ্লব যার ফলে বিপরীত লিঙ্গ, বিবাহ ইত্যাদি ঐতিহ্যের বাইরে যৌনতা গ্রহণযোগ্য হয়ে ওঠে। জন্মনিয়ন্ত্রণ পিলের প্রসার, জনসমক্ষে নগ্নতা, পর্নো ইন্ডাস্ট্রি, বিয়ে ছাড়া সঙ্গম, সমকাম, হস্তমৈথুন, গর্ভপাত বৈধকরণ ইত্যাদি এই বিপ্লবের অর্জন।

Allyn, David (2000). Make Love, Not War: The Sexual Revolution. Little, Brown and Company. pp. 4–5.

স্ত্রীশিক্ষা

আসলে এ বিষয়গুলোর কোনোদিনই প্রয়োজন ছিল না। একজন স্বাভাবিক নারী অত্যন্ত স্বাভাবিকভাবেই নিজের দাম্পত্যজীবন উপভোগ করতেন। তেমনি একজন পুরুষও ভিতর থেকেই স্ত্রীর সঙ্গসুখ উপভোগ করতেন। আজ পশ্চিমা পুঁজিবাদী ভোগবাদী সভ্যতা ভেঙে দিয়েছে এই স্বাভাবিকতার সীমারেখা। রাজপথ আর জঙ্গল একাকার করে দিয়েছে। মানবজাতি পথ হারিয়ে অস্বাভাবিকতার জঙ্গলে ধুঁকে ধুঁকে দিন কাটাচ্ছে। আসলে সমস্যা যতখানি না মেয়েদের, এর চেয়ে বেশি সমস্যা আমাদের পুরুষদের। আমাদের রুচি পরিবর্তন হয়ে গেছে, বদলে দেয়া হয়েছে। আমাদের ঘুম বদলে গেছে, আমাদের জীবন যাপন বদলে গেছে। স্ট্রেস কমানোর যে জায়গাগুলো ছিল সেগুলো দখলে নিয়েছে স্ট্রেস বাড়ানোর কাজকম্মো। স্ত্রী-সন্তানের সাথে গল্পগুজব করে স্ট্রেস কমতো। সেখানে টিভির রিমোট, ফোন নিয়ে ১ টা-২টা বাজছে ঘুমাতে, বাড়ছে স্ট্রেস। নামায-তিলওয়াতে কমতো, তার কি আর সময় আছে, আরও টাকা চাই-পদ চাই... স্ট্রেস। এই বায়োলজি-বিরুদ্ধ জীবনযাপনের প্রভাব এসে পড়ে আমাদের যৌনজীবনেও। তাই নিজেরা শেখার সাথে সাথে স্ত্রীদেরকেও কিছু শিখিয়ে পড়িয়ে না নিলেই নয়।

৮.১ পুরুষের মনোদৈহিক আচরণ

৮.১.১ যৌনবৈচিত্র্য

পুরুষের বায়োলজি ও সাইকোলজি সম্পর্কে স্ত্রীদের ধারণা থাকা চাই। পুরুষের যৌন মনোজগত নারীদের থেকে ভিন্ন। শুক্রাণু-ডিম্বাণু মিলনে যখন এককোষী ভ্রূণ তৈরি হয় তখনই ঠিক হয়ে যায়, এই সন্তান ছেলে হবে না মেয়ে হবে। এরপর পুরো গর্ভকাল ধরে ঐ বিশেষ ক্রোমোসোম নকশার কারণে আলাদা

আলাদা হরমোনের প্রভাবে লিঙ্গ-গত পার্থক্যগুলো তৈরি হয়। ফলে জন্মের আগে মাতৃগর্ভেই ছেলেবাবুর ব্রেন হয়ে যায় ছেলের মত, মেয়েবাবুর ব্রেন হয়ে যায় মেয়ের মত। পরে বয়ঃসন্ধিতে এসে ঐ হরমোনগুলো নিজ দেহেই প্রোডাকশন শুরু হয়, ভিন্নতাগুলো কেবল পূর্ণতা পায়। এর মধ্যে একটা পার্থক্য হল, নারী-পুরুষ যৌন চাহিদাগত ভিন্নতা।

৮.১.১.১

বিজ্ঞানীরা কিছু স্ট্রোকের রুগীর উপর গবেষণা করলেন। তাদের ব্রেইনের একই জায়গায় একই ধরনের স্ট্রোক। দেখা গেল, ব্রেইনের সামনের দিকে যে Broca's area আছে, কথা বলার জন্য; সেই এলাকায় স্ট্রোক যাদের হয়েছে, তাদের মধ্যে ছেলেদের কথা বন্ধ হয়ে গেছে, কিন্তু মেয়ে রুগীদের কথা বন্ধ হয়নি। মানে মেয়েদের কথা বলা শুধু Broca's area-য় সীমাবদ্ধ না, বরং পুরো ব্রেইন জুড়ে ছড়ানো। Broca's area-টা স্ট্রোকে অকেজো হয়ে গেলেও বাকি এলাকা দিয়ে কথা বলে যাচ্ছে মেয়ে রুগীরা। মানে, পুরুষের ব্রেনে নির্দিষ্ট কাজের জন্য নির্দিষ্ট জায়গা (compartmentalized), আলাদা আলাদা, আইল দেয়া। আর মেয়েদের ব্রেনে সব ফাংশানই সব জায়গায় ছড়ানো ছিটানো (dispersed)। যার কারণে অন্যান্য অনেক অনুভূতির মত, Love ও Sex কে পুরুষ আলাদা আলাদা ভাবে, আলাদা জায়গা দিয়ে অনুভব করে। যাকে ভালোবাসে না তার প্রতিও কাম জাগে। এমনকি ছবির প্রতিও উত্তেজনা জাগে।

নারীর যৌনচাহিদার প্যাটার্নটা আবার ভিন্ন, মেয়েরা Love আর Sex একসাথে প্যাকেজ হিসেবে ফীল করে, যেহেতু সেন্টার আলাদা না। পুরুষ চায় ভিন্ন ভিন্ন অনেক সেক্স, ইমোশন জরুরি না, সেটার সেন্টার আলাদা। আর মেয়েরা চায় ভালোবাসার মানুষটার সাথেই অনেক সেক্স [৯৮]। যদিও পশ্চিমে এখন

> **'Women Want A LOT OF SEX With The Man They Love, While Men Want A LOT OF SEX'**
>
> **Glen Wilson**
> British Psychologist

[৯৮] ব্রিটিশ মনোবিজ্ঞানী Glen Wilson বলেন: 'Women Want A Lot Of Sex With The Man They Love, While Men Want A Lot Of Sex'. [Brainsex, Anne Moir & David Jessel, P:134]

মেয়েরা এখন পাল্লা দিয়ে যৌন-স্বাধীনতা চর্চা করছে বহু যৌনসঙ্গীর সাথে। কিন্তু, গবেষণায় মিলেছে— বৈবাহিক মিলনে তারা ৫ গুণ বেশি অর্গাজম অনুভব করে [২২]। সুখ কম পাইলেও পুরুষের সমান হইতেই হবে, পুরুষের মত বিড়ি টানতে হবে, ফুটপাতে দাঁড়িয়ে প্রস্রাব করতে হবে... সমানে সমান।

জরিপে এসেছে, মেয়েরা কেবল সেক্সের খাতিরে সেক্স চায় না, তারা চায় ভালোবাসার সাথে সেক্স (প্যাকেজ হিসেবে)। ফলে 'বিবাহিত জীবনে সুখী কিন্তু পরকীয়ায় লিপ্ত' নারী পাওয়া দুষ্কর। কিন্তু বিবাহিত জীবনে প্রচণ্ড সুখী হয়েও পুরুষ কেবলমাত্র বৈচিত্র্যের জন্য পরকীয়ায় লিপ্ত, এমন উদাহরণের অভাব নেই।

কারণ, নারী মানসিক সুখ আর শারীরিক তৃপ্তি একই সাথে একইজনের জন্য অনুভব করে, মগজ জুড়ে ছড়ানো-ছিটানো। অনুভবের সেন্টারগুলো আলাদা আলাদা না। কিন্তু পুরুষের অনুভূতির সেন্টারগুলো আলাদা। মানসিকভাবে সুখী পুরুষেরও শারীরিক সেন্টারের আলাদা চাহিদা আছে, বৈচিত্র্যের চাহিদা। সব গবেষণাতেই এসেছে, পুরুষ যৌনতায় বৈচিত্র্য চায়, যার কারণে স্ত্রীকে বিভিন্ন রকম ড্রেসে দেখতে চায়। যৌনতায় নতুনত্বের এই আকাঙ্ক্ষা তাদের জিন ও মস্তিষ্কের গঠনেই খোদিত।

শুধু পুরুষ মানুষই এমন, তাই না। যেমন গরু যারা পালে তারা জানে, ষাঁড় মিলন করা থামিয়ে দিলে, যদি নতুন গাভী দেয়া হয়, তাহলে আবার পূর্ণোদ্যম ফিরে আসে। ৭ নম্বর গাভীটার প্রতি পুরুষটার সাড়া একদম প্রথম গাভীটার প্রতি যেমন আগ্রহ ছিল, তেমনটাই হয়। ভেড়ার ক্ষেত্রেও তাই। বস্তা দিয়ে একদম ফার্স্ট মেয়েপশুটার মাথা ঢেকে দিলেও পুরুষটা বুঝে ফেলে, যৌন আগ্রহ হারিয়ে ফেলে। নতুন আরেকটা পেলে আবার আগের আগ্রহ, আগের পুরুষত্ব ফিরে পায়। এটা সব পুরুষ জাতীয় প্রাণীর বায়োলজিতেই দিয়ে দেয়া আছে।

৮.১.১.২

এর পিছনে শুধু মনোদৈহিক না, একটা ব্যবস্থাপনাগত কারণও রয়েছে। যারা বিবর্তনবাদী তারা তো বটেই, আমরা যারা বিশ্বাস করি আল্লাহ সব সৃষ্টি করেছেন- আমাদের জন্যও একই ব্যাখ্যা। আল্লাহ সৃষ্টি করে সৃষ্টিজগতের জন্য ব্যবস্থাপনা

[২২] মানসিক অন্তরঙ্গতা, সম্পর্কে নিরাপত্তার অনুভূতি ও আস্থা নারীর মিলনের চরমানন্দ-এর হার বাড়িয়ে দেয় ৫ গুণ, ফলে বৈবাহিক মিলনে তারা বেশি অর্গাজম অনুভব করে।

তৈরি করেছেন। এই ব্যবস্থাপনাও তাকদীরের অন্তর্ভুক্ত। প্রত্যেকটা প্রাণীপ্রজাতি যেন দুনিয়াতে টিকে যায়, সে ব্যবস্থা করে দিয়েছেন। কুকুর-বিড়ালের একাধিক বাচ্চা হয়, ব্যাঙ-মাছের হাজার হাজার পোনা হয়। মানে মরেটরে গিয়ে, এতে-ওতে খেয়েও যেন প্রজাতির ক্রমধারা ঠিক থাকে। সারভাইভাল বা টিকে থাকার একটা কৌশল হল অধিক সন্তান রেখে যাওয়া। এজন্য পুরুষ প্রাণী নিজের জিন যতটা সম্ভব ছড়িয়ে দিয়ে যেতে চায়। প্রজাতি টিকিয়ে রাখার একটা সহজাত স্বভাব। এখন নাহয় আমরা সামাজিক নিয়ম কানুন দিয়ে, মহামারী কন্ট্রোল করে অন্য প্রাণির হাতে নিজেদের বিলুপ্তি রোধ করেছি, টিকে থাকা নিশ্চিত করেছি। কিন্তু মগজের নকশা তো বদলায়নি।

৮.১.১.৩

একের অধিক সঙ্গীর প্রতি চাহিদা তাই সহজাত স্বাভাবিক একজন পুরুষের জন্য। মনোবিজ্ঞানীরা বলছেন, যদি মানুষ বিভিন্ন সামাজিক নিয়মকানুন না রাখত, তাহলে একেকজন পুরুষ সারাজীবনই নতুন নতুন নারীর সাথে মিলন করে বেড়াতো[১০০]। এজন্যই একজন পুরুষের একাধিক স্ত্রী থাকবে, ইতিহাসে এটা বহুল-প্রচলিত একটা প্র্যাক্টিস। যেসকল সমাজে এক স্ত্রীর আইন হয়েছে, সেখানেও একাধিক উপপত্নী বা রক্ষিতা রাখার প্রথা গ্রহণযোগ্য ছিল। আর যে সমাজে একাধিক স্ত্রী ও রক্ষিতা দুটোই নিষিদ্ধ করা হয়েছে, সেখানে প্রসার পেয়েছে কী বলেন তো? পতিতাবৃত্তি। কিন্তু পুরুষকে কিছুতেই থামানো যায় নি। যাবে কীভাবে বলেন? এটা তো ভিতরগত স্বভাব।

Human Relations Area Files-এর বিবরণ মোতাবেক ১১৫৪টি সমাজের মধ্যে, ৯৩% মানবসমাজেই কোনো না কোনো মাত্রার একাধিক বিবাহের প্রথা চালু আছে। George Peter Murdock সাহেবের Ethnographic Atlas-এ ৮৬২টা মানবগোষ্ঠীর মাঝে গবেষণায় একবিবাহ পাওয়া গেছে ১৬% সমাজে। আরেকটা সাম্প্রতিক স্টাডিতে ৩৪৮ টি সমাজের উপর আরও নিখুঁত গবেষণায় পাওয়া গেছে ২০%-এ একবিবাহ, ২০%-এ কম কম একাধিক বিবাহ, এবং ৬০% সমাজে ব্যাপক বহুবিবাহ প্রচলিত। Stanford university-র গবেষণা প্রবন্ধে এমনটাই

[১০০] Kinsey Concludes That The Human Male Would Be Promiscuous All His Life If There Were No Social Restrictions. [Brainsex, Anne Moir & David Jessel P:133]

উঠে এসেছে। [১০১]

এতো গেল বর্তমান। ইতিহাস থেকে পাওয়া যায় –

- চীনে এখন জনসংখ্যা নিয়ন্ত্রণের কৌশল হিসেবে আইন করে একাধিক বিবাহ নিষিদ্ধ। কিন্তু চীনা ইতিহাসে উচ্চবিত্ত ও মধ্যবিত্তরা আর্থিক সামর্থ্য অনুযায়ী মূল স্ত্রীর সাথে একাধিক উপপত্নী রাখতেন, এটা গ্রহণযোগ্য ছিল [১০২]।
- ইউরোপে বারবারিয়ানদের [১০৩] সমাজে বহু স্ত্রী এবং বহু রক্ষিতার প্রচলন ছিল [১০৪]।
- পারসিয়ান সমাজে একাধিক স্ত্রী ও রক্ষিতা গ্রহণযোগ্য ছিল [১০৫]।
- হিন্দু ধর্মগ্রন্থগুলোতে ও প্রাচীন হিন্দু সমাজে বহুবিবাহ অনুমোদিত ছিল। হিন্দু বিবাহ আইন ১৯৫৫-তে একাধিক বিয়েকে অবৈধ করা হয় [১০৬]।
- গ্রীক সমাজেও প্রচলিত ছিল। ধীরে ধীরে একবিবাহ গ্রহণযোগ্যতা পেলেও তার সাথে রক্ষিতা রাখাও অনুমোদিত ছিল।
- রোমান সমাজে অবশ্য বহুবিবাহের খবর পাওয়া যায় না। এমনকি জাস্টিনিয়ান কোডে লিখিত আছে: প্রাচীন রোমান আইনে স্ত্রী ও রক্ষিতা একসাথে রাখাকেও অবৈধ করা হয়েছিল। কিন্তু ফল দাঁড়ালো এটা যে, পতিতাবৃত্তি হয়ে গেল ব্যাপক [১০৭]। ফলে আইনে একবিবাহ থাকলেও বহুগামিতাই ঘুরেফিরে রয়ে গেল (Monogamy de jure appears to have been very much a façade for polygamy de facto.)

---

[১০১] Walter Scheidel, Monogamy And Polygyny In Greece, Rome, And World History, Stanford University, June 2008

[১০২] Ancient Chinese Marriage Customs [Www.Chinahighlights.Com]

[১০৩] Barbarian শব্দের ব্যুৎপত্তিগত অর্থ 'অচিন ভাষাভাষী'। গ্রীক ভাষাভাষী ছাড়া ইউরোপের বাকি অধিবাসীদেরকে এক নামে বার্বারিয়ান বলা হত। এর মধ্যে আছে: Goths, Vandals, Germans, Norse, Anglo-Saxons, Burgundians, Visigoths, Franks প্রভৃতি জাতিগোষ্ঠী।

[১০৪] Encyclopedia Of Barbarian Europe: Society In Transformation, Page 261

[১০৫] Massoume Price, Women's Lives In Ancient Persia, Iran Chamber Society.

[১০৬] Polygamous Marriages In India [Princeton.Edu]

[১০৭] প্যারিসের Centre National De La Recherche Scientifique এর গবেষক Claudine Dauphin বলেন: গ্রেকো রোমান সমাজে যৌনতা ছিল ত্রিমুখী— স্ত্রী, রক্ষিতা ও পতিতা (The Wife, The Concubine And The Courtesan)। ৪র্থ শতাব্দীর এথেনিয়ান বক্তা Apollodoros বলেন: আমাদের ফুর্তির জন্য আছে বেশ্যারা, দেহের নিত্যদিনের সেবায় আছে রক্ষিতারা, আর বৈধ উত্তরাধিকারী উৎপাদনের জন্য আছে স্ত্রীরা।

[*Prostitution In The Byzantine Holy Land* By Claudine Dauphin, Centre National De La Recherche Scientifique, Paris, Classics Ireland ,University College Dublin, Ireland, 1996 Volume 3]

- খ্রিস্টানদের মধ্যে বহুবিবাহ নিষিদ্ধ। যদিও যীশু নিজের সমাজে (ইহুদি সমাজ) বহুবিবাহ প্রচলিত থাকলেও তিনি তা বন্ধের কোনো নির্দেশ দেননি। পণ্ডিত St. Augustine-এর (মৃত্যু ৪৩০ খ্রি:) বলেছিলেন: 'আমাদের এই সময়, রোমান প্রথার সাথে তাল মিলিয়ে একের অধিক স্ত্রী গ্রহণের অনুমতি নেই'। ফাদার Eugene Hillman বলেন, রোমান গীর্জা থেকেই বহুবিবাহ নিষেধ করা হয়েছিল [১০৮]।

- ইহুদী সমাজে বহুবিবাহ বৈধ। একাধিক স্ত্রী থাকলে সম্পদ বণ্টনের নীতিমালা পুরাতন বাইবেলে আছে। আর তালমুদে স্ত্রীর সংখ্যা ৪ এর বেশি না হবার ব্যাপারে নির্দেশনা আছে। পরবর্তীতে আশকেনাজি ইহুদী [১০৯] পণ্ডিত Gershom ben Judah ১০০০ খ্রিস্টাব্দে ইহুদী সমাজে নিষিদ্ধ করেন [১১০]।

৮.১.২ তারুণ্যের প্রতি আগ্রহ:

সব বয়সের পুরুষরাই তরুণী ও কুমারীর নারীর প্রতি আগ্রহী হয়। রিসার্চ বলছে, পুরুষের বয়স যতই হোক, তাদের 'পয়েন্ট অব অ্যাট্রাকশান' বা আকর্ষণের কেন্দ্র এক জায়গায়ই স্থির থাকে, সেটা হল ২০-২২ বছর বয়েসী মেয়েদের দিকে [১১১]।

---

[১০৮] ফাদার Eugene Hillman-এর *Polygamy Reconsidered* গ্রন্থের বরাতে *Women In Islam Versus Women In Judeo-Christian Tradition*, ড. শরিফ আবদুল আযিম, দারুল আরকাম, পৃষ্ঠা: ৭৬

[১০৯] ইহুদীদের প্রধান দুটো ভাগ: আশকেনাজিম (৮০%) আর সেফরাডিম (২০%)। সেফরাডিমরা হল প্রধানত যারা মুসলিম সাম্রাজ্যে বসবাস করে এসেছে এতকাল, আন্দালুস উত্তর আফ্রিকা এলাকায়। আর আশকেনাজিমরা বসবাস করত পূর্ব ইউরোপে। সেখান থেকে জার্মানিতে, সেখান থেকে ছড়িয়ে ছিটিয়ে পোল্যান্ড-রাশিয়া-ব্রিটেন-আমেরিকা বিভিন্ন দেশে। ধর্মপালন থেকে নিয়ে সমাজ-জীবন বিভিন্ন জায়গায় দুই গ্রুপের স্পষ্ট পার্থক্য রয়েছে। [Rabbi Dovid Rosenfeld, Ashkenazi Versus Sephardic Jews, Www.Aish.Com]

ওল্ড টেস্টামেন্ট মতে, ইহুদি ধর্মে ধর্মান্তর নেই। ইহুদি ধর্ম শুধু বনী ইসরাঈলের জন্য নির্দিষ্ট, ইয়াকুব আ. এর বংশধরদের জন্য। অন্য ধর্মের কেউ ইহুদি ধর্ম গ্রহণের নিয়ম নেই। কমপক্ষে মা যদি ইহুদি হয়, তবে সন্তানকে ইহুদি ধরা হয়। তবে তাদের পূর্ববর্তী আলিমরা বিদআতি নিয়ম চালু করে গেছে। [Dror Ben Ami, Can A Person Convert To Judaism? Jerusalem Post, APRIL 13, 2016]। এবং এই আশকেনাজি ইহুদিদের ব্যাপারে বিভিন্ন ঐতিহাসিক সংশয় আছে যে, এরা এলো কোথা থেকে। কোনো গবেষণায় এসেছে ভাগ আশকেনাজির জেনেটিক উৎস মাত্র ৪ জন নারীতে গিয়ে ঠেকে যাদের সবাই পূর্ব ইউরোপের (বৃহত্তর রাশিয়া)। আবার কোনো রিসার্চে এসেছে, মধ্যযুগে ৩৩০ জন পূর্ব ইউরোপীয় ব্যক্তি তাদের আদি পুরুষ। ওদিকে আবার পূর্ব ইউরোপের তুর্ক জনগোষ্ঠী 'খাজার'দের অভিজাত শ্রেণী, যারা ছিল প্যাগান। তাদের কনভার্ট হয়ে আশকেনাজিদের সাথে মিশে যাবার প্রমাণও পাওয়া গেছে Y ক্রোমোসোমে। সবকিছু মিলিয়ে এক রহস্যময় সম্প্রদায় এই আশকেনাজি ইহুদিরা।

[১১০] Walter Scheidel, Monogamy And Polygyny In Greece, Rome, And World History , Stanford University.

[১১১] Age Limits: Men's And Women's Youngest And Oldest Considered And Actual Sex Partners', Jan Antfolk, Åbo Akademi University, Evolutionary Psychology.

মানুষের ফিতরাত বা সহজাত স্বভাব। Christian Rudder-এর *Dataclysm: Who We Are* বইয়ে গ্রাফের মাধ্যমে দেখানো হয়েছে, ৫০-৬০ বছরের পুরুষরাও আকর্ষণীয় ভাবেন ২০-এর আশপাশের মেয়েদের।

৮.১.৩ পুরুষ উত্তেজিত হয় দেখে:

'দেখা'র দ্বারা পুরুষ উত্তেজিত হয়, যার কারণে সেক্সের সময় লাইট জ্বালিয়ে রাখতে চায়। স্ত্রীকে বিভিন্ন পোশাকে দেখতে চায়। কী দেখে পুরুষ মানুষ?

৮.১.৩.১

পুরুষের সব আকর্ষণের কেন্দ্র তিনটা জায়গা— বুক-নিতম্ব-কোমর। নারীদেহে বয়সন্ধিকালে ইস্ট্রোজেন হরমোনের কারণে যে তিন জায়গায় নারীসুলভ প্যাটার্নে চর্বি জমে (Female distribution of fat)। বয়ঃসন্ধিকালে নারীর ডিম্বাশয় থেকে ইস্ট্রোজেন হরমোন বেরিয়ে পুরো দেহে নানান জায়গায় প্রভাব ফেলা শুরু করে। ফলে কণ্ঠস্বর চিকন হয়, ত্বকের নিচে চর্বিস্তর জমে শরীর নরম-মোলায়েম হয়, ত্বক মসৃণ হয়, স্তন-নিতম্ব-উরুতে অতিরিক্ত চর্বি জমা হয়ে 'নারীসুলভ' গড়ন (Feminine Contour) চলে আসে। এবং এই উঁচুনিচু জিওগ্রাফি পুরুষকে আকর্ষণ করে, তাদের কাছে দেখতে ভালো লাগে।

গবেষকরা বলেছেন, চেহারার সৌন্দর্যের চেয়ে পুরুষ বেশি গুরুত্ব দেয় ফিগারকে। বিশেষ করে 'বালুঘড়ি'র মত গড়ন (hourglass figures)। এবং এই অনুভূতি হতে পুরুষের মগজ সময় নেয় সেকেন্ডেরও কম সময়। দেখে উত্তেজিত হতে পুরুষের টাইম লাগে না। মানে সেকেন্ডের কম সময়ে একজন পুরুষ একটা মেয়ের ফিগার দেখে সিদ্ধান্ত নিয়ে নেয়, মেয়েটি আকর্ষণীয় কি না। তাদের মতে, মেয়েদের নিতম্ব ও কোমরের অনুপাত (waist-to-hip ratio) ০.৭ হলে সেটা হল সবচেয়ে আকর্ষণীয় ফিগার। এবং এই অনুপাত নারীর সুস্থতা ও উর্বরতার জন্যও ভাল। বিভিন্ন কালচারে এই অনুপাত

বালুঘড়ি

০.৬-০.৮ এর মধ্যে [১১২]।

৮.১.৩.২

New Zealand-এর Victoria University of Wellington –এর অধীন School of Biological Sciences এর নৃতাত্ত্বিক Dr Barnaby Dixson এর নেতৃত্বে এই গবেষণাটি পরিচালিত হয়। একই নারীর ছবিতে বুক, কোমর ও নিতম্বের মাপকে বাড়িয়ে কমিয়ে ভলান্টিয়ারদের দেখানো হয়। ইনফ্রারেড ক্যামেরার দ্বারা তাদের চোখ কোথায় কতবার আটকাচ্ছে দেখা হয় (numbers of visual fixations), কতক্ষণ কোথায় আটকে আছে তা দেখা হয় (dwell times), প্রথমবারেই কোথায় আটকাচ্ছে (initial fixations) তাও দেখা হয়। তারা দেখতে পেলেন, সব পুরুষের চোখ প্রথমেই নারীর যে অঙ্গে আটকায় তা হল বুক আর কোমর। সবচেয়ে বেশি সময় আটকে থাকেও এই দুই জায়গায়। তবে বার বার তাকিয়েছে এবং বেশিক্ষণ ধরে তাকিয়েছে বুকের দিকে, কোমর-হিপের মাপ যাই হোক। আর মার্কিং করার সময় বেশি আকর্ষণীয় হিসেবে মার্ক দিয়েছে চিকন কোমর ও 'বালুঘড়ি' শেপের ফিগারকে, স্তনের মাপ যাই হোক (Dixson, 2011)।

৮.১.৩.৩

আমাদের ব্রেইনে 'Reward Center' নামে একটা কেন্দ্র আছে। দেখে নেন, ১ নং জায়গাটার নাম VTA (Ventral Tegmental Area), ২ নং জায়গাটার নাম (nucleus accumbens) , আর ৩ নং জায়গাটা হল ফ্রন্টাল কর্টেক্স যা আমাদের ব্যক্তিত্ব নিয়ন্ত্রণ করে। এই তীর চিহ্নিত রাস্তার নাম 'Dopamin Pathway'। এই জায়গাগুলোতে যে নার্ভকোষ থাকে তারা 'ডোপামিন' নামক নিউরোহরমোন ক্ষরণ করে ৩ নং জায়গায় উত্তেজনা তৈরি করে। আর ২ নং জায়গাটা আসক্তি সৃষ্টির জায়গা (highly sensitive to rewards and is the seat of addictive behavior)। আমাদের মগজ সব ধরনের আনন্দের অনুভূতি এভাবে তৈরি করে, সেটা বেতন-বোনাস-লটারী জেতাই হোক, যৌনমিলন হোক, কিংবা হোক নান্নার কাচ্চি, অথবা নেশাদ্রব্য (Howard, 2017)। তবে ড্রাগ এ এলাকায় ডোপামিনের বন্যা বইয়ে দেয়, ফলে এত আনন্দ হয় যেটা আসক্ত লোক আবার পেতে চায়। এভাবে নেশা বা আসক্তি হয় (Nora, 2015)।

[১১২] চীনে ও তানজানিয়ায় ০.৬, ইন্ডিয়ান ও ককেশীয় আমেরিকানদের ০.৭ ও ক্যামেরুনে ০.৮ পাওয়া গেছে। (Dixson, 2012)

এবার ৭ জন মেয়েকে প্লাস্টিক সার্জারি করা হয়। তাদের ওজন না কমিয়ে কেবল কোমরের চর্বি কেটে নিতম্বে লাগিয়ে দেয়া হয়, সুন্দর শেপ দেয়ার জন্য। এবার এই মেয়েগুলোর সার্জারির আগের ছবি আর সার্জারির পরের ছবি দেখানো হয় বছর পঁচিশেক বয়েসের ১৪ টা ছেলেকে। এই ১৪ টা ছেলের ব্রেন স্ক্যান করে পাওয়া গেল, সার্জারি করার পরের ছবিগুলো দেখে (এবং কোমর নিতম্বের অনুপাত ০.৭ এর কাছাকাছি) ওদের ব্রেনের সেই এলাকাগুলো উত্তেজিত হচ্ছে, যে এলাকাগুলো ড্রাগে উত্তেজিত হয়। এবং এই মাত্রার উত্তেজনা ব্রেন বার বার পেতে চায়, ফলে সৃষ্টি হয় আসক্তির। বুঝা গেল ছেলেরা দেখে উত্তেজিত কীভাবে হয়। একারণেই পর্নোগ্রাফি একটা নেশার মত প্রভাব ফেলে। চোখের দেখার সাথে পুরুষের লিঙ্গ শক্ত হবার সরাসরি সম্পর্ক আছে। যাদের লিঙ্গ শক্ত হতে সমস্যা হয়, এর সাথে পর্নো-আসক্তির সরাসরি সম্পর্ক থাকতে পারে বলে *Livescience* ম্যাগাজিনকে জানিয়েছেন নিউরোসায়েন্টিস্ট Steven M. Platek.(Platek, 2010)

Chicago's Smell and Taste Treatment and Research Foundation এর ডিরেক্টর Alan R. Hirsch, M.D., F.A.C.P. সাহেব *Cosmopolitan* পত্রিকাকে বলছেন, সুগন্ধী আসলেই ব্রেনের সেই জায়গাগুলোকে উত্তেজিত করে যেগুলো যৌনাকাংক্ষার সাথে সরাসরি সম্পর্কিত। এবং এর ফলে পুরুষের মনে কামোদ্দীপক চিন্তার (lusty thoughts) উদ্রেক হতে পারে।

৮.১.৪ গন্ধ ও যৌনতা

এক রিসার্চে ৩১ জন পুরুষ ভলান্টিয়ারের উপর ৩০ পদের পারফিউমের প্রভাব দেখা হয়। brachial penile index অনুসারে তাদের লিঙ্গে রক্তের প্রবাহ মাপা হয় Floscope Ultra Pneumoplethymosgraph যন্ত্র দিয়ে [১১৩]। সব পারফিউমেই কমবেশি বেড়েছে লিঙ্গের রক্তপ্রবাহ। রিসার্চ পেপারে আগের আবিষ্কারগুলো আলোচনায় তিনি বলেন, এনাটমিগতভাবে ব্রেনের 'অলফ্যাক্টরী লোব' যেটা ঘ্রাণের অনুভূতি দেয়, সেটা আমাদের 'লিম্বিক সিস্টেমের'ই একটা অংশ আর এই লিম্বিক সিস্টেমই আমাদের যৌনচিন্তা ও কামনার অনুভূতি তৈরি করে [১১৪]। এমনকি ঘ্রাণশক্তি নষ্ট হয়ে যাওয়া ১৭% রোগীর যৌনসমস্যা দেখা দিয়েছে।

[১১৩] Alan R. Hirsch, Human Male Sexual Response To Olfactory Stimuli, American Academy Of Neurological And Orthopaedic Surgeons.
[১১৪] Maclean PD. Cerebral Evolution Of Emotion. In: Lewis M, Haviland JM (Eds). Handbook Of Emotions. New York, Guilford, 1993, 66-67

এটুকু বেশ বুঝা যাচ্ছে যে, যৌনকামনা ও ঘ্রাণের মধ্যে একটা নিবিড় সম্পর্ক তো আছেই। squirrel monkey নামক এক ধরনের বানরে ঘ্রাণের উত্তেজনা সরাসরি সেপ্টাল নিউক্লিয়াসে কাজ করে লিঙ্গে রক্তপ্রবাহ বাড়িয়ে লিঙ্গোত্থান ঘটায়। *Cosmopolitan* পত্রিকা একটা রিসার্চের কথা বলছে যেখানে এসেছে:

- ৩৬% বলেছে, আকর্ষণীয় সুগন্ধী প্রথম ডেটিংয়েই তাদেরকে পাগল করে দিয়েছে (drive them crazy on a first date)।
- ৮৪% বলেছে, তারা বিশ্বাস করে যে, পারফিউম তাদের কামনা জ্বালাতে ও নেভাতে পারে (turn them on or off)।
- ৮১% মনে করে, পারফিউম নারীর আকর্ষণকে বহুগুণে বাড়িয়ে দেয় (boost)।

৮.২ স্ত্রীদের কী করণীয়:

পুরুষের যৌন-মনোদৈহিক বৈশিষ্ট্যগুলোর আঙ্গিকে আমরা নিচের কর্মকৌশল নিতে পারি। বোনদের উদ্দেশ্যে আমার আরজ— এখন ভয়াবহ ফিতনার যুগ। আপনার স্বামী যৌন-মনস্তাত্ত্বিকভাবে অসহনীয় সব পরীক্ষার মধ্য দিয়ে যাচ্ছেন। রাস্তায়-অফিসে-দোকানে-মোবাইলে। ফিতনার সাগরে সে আপনাকে আঁকড়ে ধরে বাঁচতে চাইছে। আপনাকে বিবাহ করার পিছনে তার একটা নিয়ত এটাও ছিল যে, চোখের গুনাহ ও লজ্জাস্থানের গুনাহ থেকে বাঁচা। আপনার একটু সাহায্য তাকে আরও শক্তিশালী করবে এই যুদ্ধে। আপনার একটু সচেতনতা আল্লাহপ্রদত্ত হালালের প্রতি তার আকর্ষণ তীব্র করে তুলে হারাম আকর্ষণ থেকে বাঁচাকে সহজ করে দেবে।

মনে রাখবেন বোন, এ যুদ্ধ তার একার নয়। শয়তান সর্বদাই হারামকে বেশি আকর্ষণীয় বেশি চকচকে করে তুলে ধরে, আর হালাল-কে ম্যাড়মেড়ে আকর্ষণহীন করে তোলে। আমাদের হালাল আকর্ষণকে যদি আমরা যত্ন না নিয়ে, ধার না দিয়ে ফেলে রাখি, তাহলে শয়তানের কাজটা সহজ হয়ে যায়। বিভিন্ন দাম্পত্য সমস্যার উৎস হিসেবে কাজ করতে পারে এই অনাকর্ষণ। এমনকি নানান শারীরিক সমস্যাও করতে পারে। আপনার কিছু পদক্ষেপ দাম্পত্যজীবনকে দুজনের জন্যই আরও উপভোগ্য করবে। ফিতনার এই যুগে আপনাদের ঘরটা হবে যেন আসহাবে কাহফের আশ্রয়।

আপনার স্বামী ঘরের বাইরে চোখের হেফাজতের জন্য মেহনত করে যাচ্ছে। সামনে-ডানে-বামে তাকাতে পারছে না, বিলবোর্ডের জন্য উপরে তাকাতে পারছে না, নিচে তাকালেও শ্যাম্পু-সাবানের প্যাকেট পড়ে থাকে। এমন কোনো দিক নেই যেখানে নারীর ছবিকে মার্কেটিং-এর টুলস বানানো হয়নি। নারীকে যৌনবস্তু হিসেবে (sexual objectification) পুঁজিবাদ ব্যবহার করছে। নারী-পুরুষ আকর্ষণকে পণ্য বিক্রির কৌশল বানিয়েছে। লাস্যময়ী নারীর আইসক্রীম খাওয়া-কে যৌনসিম্বল হিসেবে ব্যবহার করছে। নারীর পোশাক, দাঁড়ানোর ভঙ্গিমা, চাহনি, মুখভঙ্গি-কে যৌন সিম্বল হিসেবে ব্যবহার করে ক্রেতার মনে পণ্যটির প্রতি আকর্ষণ তৈরি করা হচ্ছে। এক রিসার্চে গবেষকরা ক্রেতার ক্রয় করার ইচ্ছার উপর সেক্স সিম্বলের প্রভাব নিয়ে গবেষণা করেন। মদের কিছু বিজ্ঞাপনে তারা যৌন সিম্বল রাখেন যা যৌনমিলনকে রিপ্রেজেন্ট করে, আর কিছু বিজ্ঞাপন রাখেন সিম্বলিজম ছাড়া। ১৯৮৫ টি ডাটা ফলো-আপ দেখা গেল, ক্রেতারা সবসময় যৌন সিম্বলযুক্ত পণ্য কিনতে আগ্রহী হয়েছে (Ruth, 1989)।

প্রতিনিয়ত তার এই যুদ্ধে আপনার কি কিছুই করার নেই। চলুন দেখি কী কী করতে পারি আমরা। স্বামীরা যা যা শিখেছেন এই বই থেকে স্ত্রীদেরকেও জানান।

১.

বোনেরা **স্বামীর জন্য সাজুন**। যেমন সাজ সে পছন্দ করে। যদি গৃহকর্ত্রী হোন, সন্তানাদি এখনও না হয়ে থাকে, সম্ভব হলে প্রতিদিনই সাজুন। পার্লারে যেতে বলছি না, এই একটু কাজল-টাজল, লিপস্টিক, হাতে মেহেদী। চুলটা বিভিন্নভাবে বাঁধলেন, হাত ভরে কাঁচের চুড়ি পরলেন। স্বামীর জন্য শাড়ি পরলেন। এতেই কাজ হবে। খুব বেশি কিছু দরকার নেই

৮.২.১

বাইরের লোককে দেখানোর জন্য সব সাজই হারাম। স্বামীর জন্য করা যাবে এমন জায়েয সাজ কি কি আছে দেখি চলুন:

- পাতলা Hair Dye ব্যবহার করে চুল কালো ছাড়া অন্যান্য রঙ করা যাবে [১১৫]। রঙ এত বেশি গাঢ় হওয়া যাবে না যাতে পানি না লাগে।

[১১৫] Darul Ifta - Darul Uloom Deoband, India; Fatwa: 1347/1347=M/1430 [Question # : 15576, Aug 19, 2009]

- কসমেটিকস ব্যবহারের কিছু সাধারণ নির্দেশনা রয়েছে। যেকোন কসমেটিক্স নারীর জন্য জায়েয হবার কয়েকটি মূলনীতি[১১৬]—
  - নন-মাহরাম দেখবে না
  - পদার্থটা হালাল হতে হবে, যেমন (মেহেদী, সুরমা)। হারাম কিছু ব্যবহার করা যাবে না (যেমন: মৃত পশুর চর্বি যা শরঈভাবে জবাই হয়নি)।
  - ত্বকের জন্য ক্ষতিকর হওয়া চলবে না। তবে অধিকাংশই ক্ষতিকর কেমিক্যাল।
  - সৌন্দর্য বর্ধনটা সাময়িক হবে। স্থায়ী বা দীর্ঘস্থায়ী হবে না (সৃষ্টি বিকৃতির ভিতর পড়ে যাবে)।
  - কাফিরদের জন্য ইউনিক, এমন কিছু ব্যবহার (সিন্দুর, টিপ)
  - অপব্যয়ের পর্যায়ে না হওয়া
  - ওযুর প্রতিবন্ধক না হওয়া (নেইলপলিশ, মুখে ব্লীচ, চুলে মোটা কালার)
- ভুরু ও চুল ছাড়া মুখের অন্যান্য পশম দূর করা, প্লাক করা, কাটা, শেভ করা, লেজার দিয়ে রিমুভ করা জায়েয। যেমন ঠোঁটের উপরে, গালে, হাত-পা, উরু ইত্যাদি [১১৭]।
- সৌন্দর্য বর্ধনের জন্য উঁচুনিচু দাঁত সমান করা জায়েয নেই। তবে যা চেহারাকে বিকৃত করে দেয়, এমন উঁচুনিচু হলে তা সমান করা জায়েয। তবে গ্যাপ কমানো-বাড়ানো জায়েয না [১১৮]।
- চুল স্ট্রেইট করা, কোঁকড়া করা, ফুলানো, ঢেউ খেলানো (হেয়ারড্রেসিং) এগুলো জায়েয। [১১৯]
- ইমাম নববী রহ. ইমামুল হারামাইনের মত উল্লেখ করেন শরহুল মুহাযযাবে: বিবাহিতা নারীর যেমন চুলে মেহেদি লাগিয়ে রাঙানো জায়েয, তেমনি চুল কোঁকড়ানোও (curl) জায়েয। [১২০]
- ক্রীম দিয়ে পীলিং বা ফেস-মাস্ক করে ব্ল্যাকহেড, ময়লা, দাগ দূর করা জায়েয [১২১]। তবে একটা কসমেটিক সার্জারি আছে যাকে বলে 'ফেসিয়াল পীলিং',

---

[১১৬] Islam Q&A, Supervised By: Shaikh Salih Al-Munajjid; Questions #119359
[১১৭] Islam Q&A ; Questions # 13744
[১১৮] Islam Q&A ; Questions # 69812
[১১৯] Guidelines And Reservations Regarding Hairdressing For Women, 123351
[১২০] আল-মাজমুক শরহুল মুহাযযাব ৩/১৪০ সূত্রে মালয়েশিয়ার সরকারি ইফতা [https://www.muftiwp.gov.my/en/artikel/al-kafi-li-al-fatawi/3621-al-kafi-1340-the-ruling-of-hair-rebonding-or-hair-straightening]
[১২১] Islam Q&A ; Questions # 145307, 104920

যাতে চামড়ার উপরের একটা অংশ ফেলে দেয় বয়সের বলিরেখা দূর করার জন্য, এটা নাজায়েয [১২২]।

- ক্রীম, কসমেটিক্স ব্যবহার করে ত্বকের ঔজ্জ্বল্য বাড়ানো, ফর্সা করা জায়েয যদি তা ক্ষণস্থায়ী হয়। স্থায়ী কিছু হলে জায়েয না।
- চোখের পাপড়ি রঙ করা (mascara) জায়েয [১২৩]। তবে আলগা পাপড়ি লাগান নাজায়েয।
- স্বামীর জন্য চোখে রঙিন লেন্স পরা জায়েয [১২৪]। কিন্তু পাত্রপক্ষকে দেখানো, নন-মাহরামের মাঝে নিষেধ।
- লিপস্টিক ও ব্লাশার (গালে গোলাপী শেড দেয়া) ব্যবহার জায়েয, বিশেষ করে বিবাহিতাদের জন্য [১২৫]।

৮.২.২

এবার দেখি চলুন কোন কোন সাজ স্বামীর জন্যও করা যাবে না। সৃষ্টি বিকৃতির ভিতর পড়বে বা কাফিরদের অনুকরণের ভিতর পড়বে।

- শাইখ সালিহ আল-উসাইমিন রহ. বলেন: আলিমগণের মধ্যে কেউ নারীদের চুল কাটাকে মাকরুহ বলেছেন, কেউ হারাম বলেছেন, আর কেউ জায়িয বলেছেন।

  উপমহাদেশের আলিমগণের মত হল, সামনে পিছনে কোনো জায়গা থেকেই যে কোন পরিমাণ চুল কাটা [১২৬] নাজায়েয ও হারাম। কেবল 'আগা ফাটা'র জন্য সামান্য কাটার অনুমতি আছে। পুরুষের জন্য যেমন দাড়ি লম্বা করা ওয়াজিব, নারীদের জন্যও চুল লম্বা করা ওয়াজিব। [১২৭] আরব আলিমগণ কয়েকটি শর্তে হারাম বলেন।

  - যদি গাইর-মাহরামকে দেখানোর উদ্দেশ্যে হয়

---

[১২২] Islam Q&A ; Questions # 34215
[১২৩] Islam Q&A ; Questions # 144957, 148664
[১২৪] Islam Q&A ; Questions # 926 এবং Islamweb, Wearing Coloured Contact Lens, Fatwa No: 86767
[১২৫] Islam Q&A ; Questions # 13466
[১২৬] প্রাগুক্ত
[১২৭] Darul Ifta - Darul Uloom Deoband, India; Fatwa: 1120/859/B=1434 [Question # : 46265, Jul 16, 2013]

- যদি কাটার উদ্দেশ্য হয় কাফির নারীদের অনুকরণ
- যদি পুরুষের সদৃশ হয়
- যদি নন-মাহরাম চুল কাটে
- যদি স্বামীর অনুমতি ছাড়া কাটে

- পরচুলা পরিধান করা বা কৃত্রিম চুল দিয়ে চুল লম্বা করা। স্বামীর জন্যও করা যাবে না। নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন: 'সেই নারীর উপর আল্লাহর লানত, যে কৃত্রিম চুল লাগিয়ে দেয় এবং যে লাগিয়ে নেয়। এবং যে নারী ট্যাটু করে এবং যে করিয়ে নেয়'। [১২৮]

> আবদুল্লাহ ইবনে মাসঊদ রা. বর্ণনা করেন, আমি নবী কারীম সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম-কে মেয়েদের ভ্রু উপড়ানো, দাঁতের মাঝে ফাঁক বাড়ানো, অতিরিক্ত চুল লাগানো এবং ট্যাটু করা থেকে নিষেধ করতে শুনেছি, যদি না কোনো অসুখের চিকিৎসা উদ্দেশ্য হয়। [১২৯]

শাইখ উসাইমিনের মতে, তবে কেমোথেরাপির দরুণ বা কোন কারণে চুল পরে গেলে এর অনুমতি আছে, কেননা এর দ্বারা সৌন্দর্য বর্ধন উদ্দেশ্য না, খুঁত নিবারণ উদ্দেশ্য।

- ভুরু প্লাক করা বা সাইজ করা হারাম। স্বামী চাইলেও নাজায়েয। কাটা, শেভ করা, সাইজ করা, তুলে ফেলা (প্লাক করা) কোনোটাই জায়েয না। যদি কোনো সমস্যা থাকে, যেমন তিল জাতীয় জন্ম দাগ, যেখানে থেকে অতিরিক্ত চুল বেরিয়ে ভুরুকে বিকৃত করে ফেলেছে, তাহলে অনুমতি আছে [১৩০]।
- কৃত্রিম আইল্যাশ (চোখের পাপড়ি) পরা নাজায়েয। কেননা এটাই কৃত্রিম চুল লাগানোর ভিতর পড়ে [১৩১]।
- **টিপ পরা হিন্দুদের অনুকরণ**। বাঙালি সংস্কৃতির নামে হিন্দু ধর্মের বিভিন্ন ধর্মীয় আচারকে গ্রহণযোগ্য করে তোলার একটা প্রবণতা কারো কারো মধ্যে লক্ষ্যণীয়। নাচ ও টিপ— এমনই দুটো আচার, যা সরাসরি দেবদেবীদের উপাসনা হিসেবে করা হত। 'টিপ'-কে হিন্দিতে বলা হয় 'বিন্দি', যা সংস্কৃত শব্দ 'বিন্দু' থেকে এসেছে। যা মূলত প্রাচীন হিন্দু প্রথা হলেও আজ ফ্যাশন

---

[১২৮] প্রাগুক্ত, Questions # 113548
[১২৯] আহমাদ, নাসাঈ থেকে সহীহ সনদে
[১৩০] প্রাগুক্ত Questions # 21393 এবং Islamweb.Net [Fatwa No: 84865]
[১৩১] প্রাগুক্ত Questions # 39301

হিসেবে এর ব্যবহার ব্যাপক। ঋগ্বেদ থেকে ৫০০০ বছর আগে এই প্রথার অস্তিত্ব জানা যায়। অনেকে 'লাল রঙের টিপ'-কে সম্পৃক্ত করেন পশুবলি অনুষ্ঠানের সাথে।

তান্ত্রিক গূঢ়ার্থ মতে, ৬টি মৌলিক পয়েন্টের (ষড়চক্র) একটি হল দুই ভ্রুর মাঝখানটা, যার নাম 'আজ্ঞা'। এখানে লাল 'বিন্দি' দেহের শক্তি ও মনোযোগ ধরে রাখে বলে তান্ত্রিক শাস্ত্র মনে করে।

প্রাচীন আর্য সমাজে বর কনের কপালে একটা লম্বা 'তিলক' দিত, যার অপভ্রংশ হল বর্তমান টিপ। বিবাহিতা নারীর 'শনাক্ত চিহ্ন' হলেও আজ অবিবাহিতরাও এটা ব্যবহার করে থাকে। প্রখ্যাত সব অভিধানও 'bindi'-র অর্থকে বিবাহিতা হিন্দু নারীদের সাথে সম্পৃক্ত করেছেন। (One of the most recognizable items in Hinduism is the bindi, a dot worn on women's foreheads.)[১৩২]

সুতরাং 'টিপ পরা' অবশ্যই কাফিরদের সাদৃশ্য ধারণের মধ্যে পড়ে, যা পোশাকের ক্ষেত্রে ইসলামের নীতির লঙ্ঘন। মুসলিম নারীদের অবশ্যই এই সাজ পরিহার করা ঈমানের দাবি।

- ব্লিচিং হল স্কিন কালার দিয়ে ভুরু সাইজ করা (না তুলে ঢেকে ফেলা), বা মুখের লোম, কালো দাগ ঢেকে ফেলা। যদি সৌন্দর্য বাড়াতে করা হয় (ভুরু ঢাকা), তাহলে জায়েয নেই। কিন্তু যদি কালো দাগ, ভুরু ছাড়া মুখের অন্য লোম ঢাকার জন্য (খুঁত ঢাকা) করে, তাহলে জায়েয। [১৩৩]
- কৃত্রিম নখ লাগানো নাজায়েয। আমাদের শরীয়াহ নখ ছোটো করতে বলেছে। কাফির নারীদের অনুকরণে শরীয়াবিরোধী সাজ অনুমোদিত নয়। [১৩৪]

২.

পুরুষ উত্তেজিত হয় 'দেখে'। স্ত্রীর কেমন পোশাক পরেছেন, তাও পুরুষের যৌন আগ্রহ জাগিয়ে তুলতে পারে। মনোবিদ J. C. Flugel তাঁর *The Psychology of Clothes* (১৯৩০) বইয়ে বলেছেন—

[১৩২] Bindi: Investigating The True Meaning Behind The Hindu Forehead Dot, Ancient Origins, (3 MAY, 2019

[১৩৩] Ruling On Bleaching The Skin, Islam Q&A ; Questions # 2895

[১৩৪] Islam Q&A ; Questions # 22803

" খালি চামড়া অধিকাংশ পুরুষের কাছে বোরিং লাগে। পুরুষের কৌতূহল ধরে রাখা যায়, যদি নারী তার উত্তেজক স্থানগুলো একই সাথে ঢেকেও রাখে, আবার দৃশ্যমানও রাখে। মনে হবে ঢাকা, কিন্তু সেকেন্ড দৃষ্টিপাতে বুঝা যাবে যে আসলে ঢাকা না।

অর্থাৎ টাইট ফিটিং পোশাক এবং স্বচ্ছ পোশাক। স্ত্রীর রাতপোশাক হবে হয় ফিটিং বা স্বচ্ছ-অর্ধস্বচ্ছ। ফলে আকর্ষণ বেড়ে যাবে। [১৩৫]

৩.

কিছু পোশাক থাকবে সোকল্ড আধুনিকাদের কাটিং-ফিটিং এর, মহিলা দর্জি দিয়ে বানিয়ে নেবেন। সন্তান ও শ্বশুর-শাশুড়ি না থাকলে, স্বামীর সামনে পরবেন। স্বামী বাইরে যা যা না দেখার জন্য সংগ্রাম করছে, ভিতরে তা তা দেখার ব্যবস্থা করে দেন। Give him something to gaze at.

৪.

সবসময় স্বামীই মিলনের জন্য ডাকবে আর স্ত্রী রোবটের মত 'জো হুকুম' বলে হাজির হবেন, তা না। একঘেয়ে হয়ে যায়। **কখনও কখনও স্ত্রী নিজেও আহ্বান করবেন।** স্ত্রীর চাহনি- ইশারা- **স্ত্রীর নিজে থেকেই ফোরপ্লে শুরু করা— এগুলো স্বামীর মনে** গভীর প্রভাব **ফেলবে। স্ত্রীর প্রতি দুর্নিবার আকর্ষণ তৈরি করবে।** দুনিয়ার হারামের চেয়ে স্ত্রীর হালাল আকর্ষণ তার কাছে আরও কাঙ্ক্ষিত আরও অপ্রতিরোধ্য হয়ে উঠবে।

৫.

স্বামী কেমন সেক্স বা সেক্সের সময় কি কি পছন্দ করেন তা স্ত্রীর সাথে আলোচনা করুন। লজ্জা পাবেন না। সব খুলে খুলে বলুন। স্ত্রী সেক্সের সময় কি কি পছন্দ করেন তাও জেনে নিন। সেগুলো বেশি করার চেষ্টা করুন। স্ত্রীকে নিয়ে আপনার ফ্যান্টাসিগুলো (কল্পনায় তাকে কেমন চান) তাকে খুলে বলুন। তারটা শুনুন।

৬.

সেক্সের সময় মজা পেলে তা মৃদু শব্দ করে জানান দিতে স্ত্রীকে শেখান। বলুন,

[১৩৫] *Erogenous Zones*. The Oxford Companion To The Body. Encyclopedia.Com. (June 30, 2020).

আমি যদি টের পাই যে তুমি মজা পাচ্ছ তাহলে আমি আরও চালিয়ে যাব, তোমাকে আরও মজা দিব। আর যদি টের না পাই যে তুমি মজা পাচ্ছ তাহলে ধরে নিব তুমি মজা পাচ্ছ না। তখন ঐ কাজ শেষ করে দেব। তাই হালকা সুখময় শব্দ করে জানান দেয় যেন। তার ঐ গোঙ্গানি স্বামীর আত্মবিশ্বাস বাড়িয়ে দেবে। অর্গাজমের সময়ও মুখে হালকা আনন্দ- বোধক শব্দ করে স্বামীকে বুঝতে সাহায্য করুন যে আপনার চরম-তৃপ্তি হয়েছে। তাহলে

৭.

স্ত্রী যেন কাঠের মত পড়ে না থাকে। আপনার পারফর্মেন্সের প্রতি যেন রেসপন্স করে। আপনার চুমুতে যেন পাল্টা সাড়া দেয়, আপনার আলিঙ্গনে সেও যেন বাহুবন্ধ করে সাড়া দেয়। স্বামীর লিঙ্গ-সঞ্চালনের সময় স্ত্রীকেও কোমর সঞ্চালন করে যোনিপথের সব কোণায় কোণায় ঘর্ষণ নিতে হবে। সেসময় কেগেল ব্যায়ামের মত করে লিঙ্গকে চেপে চেপে ধরতে হবে। তাহলে স্ত্রী নিজেও দ্রুত অর্গাজমে যেতে পারবে, বার বার অর্গাজম অনুভব করতে পারবে। মানে সেক্সের সময় পুতুলের মত পড়ে না থেকে কিছুটা একটিভ থাকলে স্বামীরও ভালো লাগবে, নিজেরও আনন্দ বহুগুণে বেড়ে যাবে।

৮.

স্ত্রীকে মিলনের ভিতরে মনোযোগ দিতে হবে। সারা দুনিয়ার **সব চিন্তা পরিত্যাগ করে এই বিছানাটুকুর সীমার ভিতর কী হচ্ছে** তাতে সমগ্র **মনকে কেন্দ্রীভূত করতে হবে।** নামাযে-যিকিরে অভ্যস্ত নারী-পুরুষের কাছে মনোসংযোগ কোনো ব্যাপারই না। অনেক স্ত্রী সেক্স-এর সময় দুনিয়ার প্যাঁচাল পাড়েন, এটা বাদ দিন। সেক্স এর সময় কেবল সেক্স ছাড়া আর কোনো কথাই বলা যাবে না। **প্রয়োজনে মনোযোগ বাড়াতে মুখ-চোখ বেঁধে নিতে পারেন প্রথম প্রথম,** কানামাছি স্টাইল।

৯.

সব পুরুষই জীবনের কোনো এক পর্যায়ে যৌন জীবনে কম-বেশি কিছু সমস্যা ফেস করতে পারে। এটা খুবই স্বাভাবিক। মানসিক অস্থিরতা, দীর্ঘদিন পর শারীরিক মিলন, কোনো অন্য অসুখের কারণে এক বা একাধিকবার মিলনে ব্যর্থ হয়ে পারে। এটা খুবই স্বাভাবিক। দেখা গেল লিঙ্গ শক্তই হলো না, বা দ্রুত বীর্যপাত হয়ে গেল। **ব্যর্থমিলনে পুরুষের প্রধান টেনশন-ই হল— 'বউ কী ভাববে' বা 'বউয়ের কাছে**

ছোট হয়ে গেলাম'। মিলনে ব্যর্থতা একজন পুরুষে যে কী পরিমাণ ইনফিরিওরিটি কমপ্লেক্স তৈরি করে চিন্তার বাইরে। পুরুষ সবচেয়ে বেশি হীনম্মন্যতা বোধ করে, যখন তার পুরুষত্বই প্রশ্নের মুখে পড়ে। এর চেয়ে কষ্টের তার জন্য আর কিছু নেই।

এ সময় সবচেয়ে বড় সাহায্যটা স্ত্রী-ই করতে পারে। স্ত্রীর চাহিদা পুরা হচ্ছে না, এজন্য বিলকুল স্বামীকে কটু কোনো কথা শোনাবেন না। সে আরও ডিপ্রেশনে চলে যাবে, এক পর্যায়ে সত্যি সত্যিই এটা একটা অসুখে পরিণত হবে। বরং এসময় স্ত্রীর করণীয় হল, স্বামীকে আশ্বস্ত করা, অভয় দেয়া— 'আরে এগুলো কোনো ব্যাপারই না' 'এমন তো হতেই পারে, সবারই হয়'। স্বামীর টেনশন দূর করার সবরকম চেষ্টা করা, তার সাথে গল্প করা, টেনশনের কারণটা শোনা।

এমন হতে পারে সে নিজ থেকে সেক্স-এর কথা তুলতে লজ্জা পাচ্ছে নিজ অক্ষমতার কারণে। সেক্ষেত্রে স্ত্রী নিজেই মিলনের কথা পাড়বেন— 'চলেন তো এবার দেখি, হয়তো ঠিক হয়ে গেছে, ঠিক না হলেও সমস্যা নেই'— এসব বলে তার মনে চেপে বসা পাথরটা স্ত্রীকেই সরিয়ে দিতে হবে। কখনও কখনও দুই বা ততোধিক মাসও সমস্যাটা থাকতে পারে।

বিশেষ করে এসব সমস্যায় স্ত্রীকে কিছু একটিভ ভূমিকা নিতে হয়। যেমন পুরুষের নিপলের ব্যবহার, স্টপ-স্টার্ট মেথড, স্কুইজ মেথড— এগুলো স্ত্রীকে করে দিতে হয়। আর যার কাছে ছোট হয়ে যাবার ভয় সে করছে, সে-ই যখন বলবে— 'আরে কিচ্ছু হয়নি, ওসব হয়-ই', তাহলে তার কলিজা কী পরিমাণ বড় হবে ভেবেছেন। এজন্য সচেতন স্ত্রী-ও আল্লাহর বিরাট নিয়ামত।

১০.

অনেক স্ত্রী-ই স্থূলতা নিয়ে সচেতন নন। অথচ কেবল সুন্দর দাম্পত্য না, নীরোগ দেহ ও সতেজ মনের সাথে জীবনকে কাটানোর জন্যও মেদহীন শরীর প্রয়োজন। মেদমুক্ত আকর্ষণীয় ফিগার কীভাবে বজায় রাখা যায় সেই কৌশলগুলো স্ত্রীকে শেখান। তাই বলে সারাক্ষণ কানের কাছে 'মোটা' 'মোটা' বলে খোঁটা দেবেন না। স্ত্রীও যেন কিছু ফ্রী-হ্যান্ড এক্সারসাইজ করেন, কেগেল ব্যায়াম করেন। যাতে স্ত্রীর টেস্টোস্টেরন লেভেলও ভালো থাকে, তারও যৌন সক্ষমতা বাড়বে। তাঁরা অবশ্য ঘরের কাজ করলেই বহুত এক্সারসাইজ হয়ে যায়। বসে ঘর মোছা, ঝাড়ু দেয়া, কাপড় কাচা— ইত্যাদিতে উরু-নিতম্ব-বুকের পেশি সঞ্চালন হয়। ফলে এসব স্থানের আকার ভালো থাকে। সন্তান-প্রসবের পর বেল্ট ব্যবহার করা, খাবার

না কমিয়ে প্রতিদিন কিছু এক্সারসাইজ বাড়িয়ে দিয়ে দ্রুত আগের ফিগারে ফেরত আসার চেষ্টা করা যেতে পারে।

একই কথা পুরুষদের জন্যও, স্ত্রীর মুটিয়ে যাওয়া যেমন আপনার পছন্দ নয়, আপনার মুটিয়ে যাওয়াও তার পছন্দ না, হয়তো মুখ ফুটে বলে না। দাম্পত্য কেমিস্ট্রি অটুট রাখতে নিজ শরীরের যত্ন নিন।

৯

মনের উপর নিয়ন্ত্রণ

যে ম্যানুয়াল স্বয়ং প্রস্তুতকারক দেন, সেটা লাইন-বাই-লাইন মেনে চললেই মেশিন ভালো থাকে। কেননা তিনি জানেন মেশিনে কী কী পার্টস দিয়েছি, সেগুলো কীভাবে ভালো থাকে। কী উপাদান ব্যবহার করেছি, কীভাবে মেশিন কাজ করে, কী কী করলে কাজ আগের মতই করবে, কীসে কীসে ক্ষতি হবে সেগুলো সব তিনি জানেন। একইভাবে আল্লাহ্ সুবহানাহু ওয়া তাআলা স্থান-কালের স্রষ্টা, মানুষের দেহ-মন-আত্মার স্রষ্টা। তিনি আমাদের ব্যাপারে উদাসীন নন, বেখবর নন। আমাদেরই ভালোর জন্য তিনি এমন এক জীবনবিধান আমাদেরকে দিয়েছেন যা আমাদের গঠনের সাথে মেলানো, আমাদের গঠনগত চাহিদার সাথে মেলানো। আবার এই গঠনগত কারণেই টিকে থাকতে আমাদেরকে সমাজবদ্ধ থাকতে হয়। ফলে গঠনগত সকল চাহিদা সবাই পূরণ করলে সেই সমাজ টিকবেনা, যা আবার ঘুরে ধ্বংস ডেকে আনবে। তাই গঠনগত চাহিদাও বন্ধ করা হবে না, আবার সেই চাহিদাকে নিয়ন্ত্রণও করতে হবে। ধরেন একটা গরুকে মুখে গুমাই/টুনা/ঠুসি পরিয়ে দিলেন। কিন্তু এটা তার খাবারের চাহিদা-ই আটকে দিল। তা না করে তাকে দড়ি দিয়ে খুঁটোর সাথে বেধে দিলেন, সে খাবে কিন্তু সীমার ভিতরে খাবে।

আমাদের ফিতরাতের (সহজাত স্বভাব) সাথে মিলিয়ে আল্লাহ একটা নিয়ন্ত্রক বিধান আমাদেরকে দিয়েছে, যার নাম— ইসলাম। যা মেনে চললে আমাদের ব্যক্তিজীবন এবং আরেক ব্যক্তির সাথে প্রতিটি মিথস্ক্রিয়া (পরিবার-সমাজ-রাষ্ট্র) সুসম্পন্ন হবে, নতুন কোনো সমস্যা তৈরি ছাড়াই। আর ইসলাম ছাড়া অন্য যেকোন মানব-উদ্ভূত সিস্টেম 'সমাধান দিলো' বলে মনে হয়, কিন্তু অন্য আরও দশটা সমস্যা তৈরি করে। তার একটা সমাধান করতে গিয়ে আবার আগের সমস্যাটার চল্টা ছুটে গিয়ে রক্ত বেরোনো শুরু হল মনে করেন।

'মন' শরীরের চালক। কাজ আগে মনে আসে, এরপর শরীর সেটা পালন করে কেবল। পশ্চিমা বস্তুবাদী সভ্যতা 'মন' বলে কিছুর অস্তিত্ব স্বীকার করে না। ফিজিক্যালিজম-এর কথাই হল শরীর যা দিয়ে তৈরি, মনও তা-ই দিয়ে তৈরি। নিছক কিছু কেমিক্যাল বা নিউরো-ট্রান্সমিটারের আনাগোনাই মন। আর কিছুই না। 'মন'-এর এই প্রকৃতিবাদী সংজ্ঞা বাস্তবে প্র্যাকটিক্যালি গিয়ে অনেক সমস্যার জন্ম দেয়। বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ হল বর্তমান বিজ্ঞানের অবস্থান— যেকোন বিষয় বা ঘটনার ব্যাখ্যা দেবার জন্য প্রাকৃতিক বস্তুই যথেষ্ট। এর বাইরে কিছু বিবেচনার প্রয়োজন নেই। বিজ্ঞানের এই অবস্থান সত্য-কে আবিষ্কার বা বুঝার ক্ষেত্রে বিজ্ঞানের হাত-পা বেঁধে রেখেছে। এটা নিয়ে পশ্চিমা বিজ্ঞানমহলে অদ্যাবধি বিতর্ক চলছে। বিশেষ করে মনোচিকিৎসকদের-কে ক্লিনিকালি অর্থাৎ চিকিৎসা করতে গিয়ে এই সংজ্ঞার দরুন অসুবিধায় পড়তে হয়। Richards & Bergin (2005) বলেছেন,

> ❝ বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ মতবাদ মানবসত্তার একটি অপূর্ণাঙ্গ দৃষ্টিভঙ্গি প্রদান করে । ফলে এর ভিত্তিতে 'ব্যক্তিত্ব' ও 'চিকিৎসা পদ্ধতি' সংক্রান্ত তত্ত্বের বিকাশ ঘটানো কঠিন। 'বৈজ্ঞানিক প্রকৃতিবাদ'- মতবাদের সংকীর্ণতা ও একপেশে মনোভাবের কারণে থেরাপিস্ট ও গবেষকদের কাছে অনেক তাত্ত্বিক (কনসেপচুয়াল) ও ব্যবহারিক (ক্লিনিকাল) সম্ভাবনার দরজা চিরতরে বন্ধ হয়ে গেছে। [১৩৬]

James Madison University-র মনোবিদ্যার প্রফেসর Gregg Henriques, Ph.D[১৩৭], বিষয়টা সহজে বুঝার জন্য চমৎকার একটি উদাহরণ দিয়েছেন। ধরুন, একটা বই। মগজ ও নার্ভে রাসায়নিক ক্রিয়াবিক্রিয়া হল বইয়ের পৃষ্ঠা, বাঁধাই, রঙ, মসৃণতা, উষ্ণতা, গন্ধ এগুলোর মত। আর মন হল বইয়ের গল্পকাহিনী বা বিষয়বস্তু।

অর্থাৎ ঘুরে ফিরে দেকার্তের সেই substance dualism-এই চলে গেল মনের সংজ্ঞাটা। দেকার্ট বলেছিলেন: দেহ তৈরি বস্তু (physical stuff) দিয়ে, মন তৈরি অবস্তু (immaterial stuff) দিয়ে। আসুন দেখি ইসলাম কী বলে? ইসলাম বলে, মন বা 'রূহ' হল অবস্তু, আল্লাহর আদেশ। আমার রূহটাই ইনফ্যাক্ট আমিত্ব। 'আমার দেহ', এই 'আমি'টা কে? আমি-টা হল রূহ। দেকার্ত অবশ্য খুব কাছাকাছি

[১৩৬] Richards & Bergin, 2005, p. 41.

[১৩৭] Gregg Henriques Ph.D. (Dec 22, 2011). *What Is the Mind? Understanding mind and consciousness via the unified theory.* Psychology Today.

পৌঁছেছিলেন, substance dualism-এ তিনি কিছুটা এমনই বলেছিলেন। রুহ-ই দেহের পরিচালক, রুহ সিদ্ধান্ত নিয়ে দেহ দ্বারা বাস্তবায়ন করে, রুহ চলে গেলে পড়ে থাকে দেহ, খেয়ে নেয় পোকায়। ইসলাম ফিতরাতের ভিতরে নিয়ন্ত্রণ শেখায়। মনকে নিয়ন্ত্রণ। স্রষ্টানুভূতি (তাকওয়া), জান্নাতের শখ, জাহান্নামের ভয় দিয়ে এই মনকে নিয়ন্ত্রণ করা হয়। আত্মশুদ্ধির নামে মনকে লাগামবদ্ধ করা-ই শেখায়। নামায-যিকির-তাদাব্বুর ইত্যাদি বিভিন্ন আমলের মধ্য দিয়ে মনকে বশীভূত করা হয়। যে যত উত্তম মুসলিম, যত প্র্যাক্টিসিং মুসলিম, তার মন তত বশীভূত। আর বশীভূত মনের সুফল যেন পোষ মানা ঘোড়ার মতই, কাজের জিনিস। যার সুফল আপনি অনুভব করবেন প্রতি সেকেন্ডে সেকেন্ডে। উলটো করে বললে, যার মন যত নিয়ন্ত্রণে, সে তত ভালো মুসলিম, আল্লাহর কাছে তত প্রিয়।

এমনকি যৌনজীবনেও মন-বশীকরণের প্রভাব কী বিপুল! আপনি যখন চাইবেন তখন আপনার বীর্যস্খলন করবেন। যতক্ষণ চাইবেন, ততক্ষণ করবেন। মনকে যেখানে রাখবেন সেখানে থাকবে। যেখান থেকে বের করে দেবেন, সেখান থেকে বেরিয়ে যাবে। যতক্ষণ বসে থাকতে বলবেন সেখানেই বসে থাকবে। কী মজা, না? আমাদের দীনই এজন্য যথেষ্ট। চলুন দেখে নিই আজ থেকে কী কী করতে হবে আমাদের। প্রথম প্রথম মনের উপর ভারি লাগবে, চাপ পড়বে। করতে থাকলে একসময় ফ্রেশ রিল্যাক্স লাগবে—

- চোখ বুঁজে একটা বিন্দু কল্পনা করুন। চেষ্টা করুন নিজের সমস্ত মনোযোগ ঐ বিন্দুতে কেন্দ্রীভূত করার। প্রথম প্রথম কষ্ট হবে, একটু পর সব রিল্যাক্স হয়ে যাবে। ৫ সেকেণ্ড মনকে ধরে রাখুন। প্রতিদিন একটু একটু করে বাড়ান সময়।
- চোখ বুঁজে ৩ টা বিন্দু কল্পনা করুন। একেকটা বিন্দুতে একেকবার আটকে রাখবেন মনকে। প্রতিটিতে একটা নির্দিষ্ট সময় ধরে।
- আযানের সময় মন দিয়ে আযান শুনবেন, প্রতিটি শব্দ মন দিয়ে। যে কাজটা করছেন, সেটা স্টপ রাখবেন। আযানের জবাব দিবেন।
- সকাল-সন্ধ্যা যিকিরে অভ্যস্ত হোন। যিকির মানে তসবীর দানা গোণা নয়। ধ্যানের সাথে যা বলছেন তাঁর অর্থের দিকে খেয়াল করে যার গুণ গাচ্ছেন, তার বড়ত্ব বুক নিয়ে বলুন:

  সুবহানাল্লাহ (আল্লাহ পবিত্র) - ১০০ বার
  আলহামদুলিল্লাহ (প্রশংসা আল্লাহর) - ১০০ বার
  লা ইলাহা ইল্লাল্লাহ (আল্লাহ ছাড়া কোনো উপাস্য নাই)- ১০০ বার

আল্লাহু আকবার (আল্লাহ সবচেয়ে বড়) - ১০০ বার
আস্তাগফিরুল্লাহ (আল্লাহ, মাফ করুন) -১০০ বার

- প্রতিটি যিকিরের ভিতরে মনকে আটকে রাখুন। সহজ হবে যদি অর্থের দিকে খেয়াল রাখেন। এবং আল্লাহ আপনার ডাক শুনছেন, এমন অনুভূতির সাথে করবেন।

- সালাতে ধ্যান বাড়ান। একটু বিস্তারিত আলোচনা করি। বিন্দুতে যেমন মনকে কেন্দ্রীভূত করেছেন। সালাতে আমরা সেভাবে আল্লাহ-তে মন কেন্দ্রীভূত করব। সালাত শব্দের অর্থ 'সংযোগ'। অথচ আমরা সংযোগ ছাড়াই বছরের পর বছর সালাত পড়ে চলেছি।

১. ওযু–

- ওযুর সময় পূর্ণমাত্রায় মনকে ওযুর ভিতর কেন্দ্রীভূত করুন।
- ওযু দিয়ে যে কাজ আপনি করবেন (সালাত বা তিলওয়াত) সেটার কথা ভাবুন।
- সম্ভব হলে বসে ওযু করুন। যাতে এই মনোসংযোগগুলো সহজ হবে।
- পানির ব্যবহারের দিকে খেয়াল করুন, অপচয় না হয়।
- এই চারটি চিন্তার ভিতরেই মনকে বন্দী রাখতে হবে।

২. সালাত:

ক) কিয়াম: দাঁড়িয়ে থাকা-কে বলে কিয়াম।

- চোখ সিজদাহ-র স্থানে স্থির। শরীর টাইট না, শরীর ছেড়ে দিবেন। শরীরের ওজন থাকবে পায়ের পাতার গোড়ালির উপর, সামনের দিকে না। তাহলে শরীর ফিক্স হয়ে যাবে, নড়বে না সামনে পিছে।

- মনের অবস্থা এমন করে ফেলুন যেন আপনি আজীবন এভাবেই থাকতে পারবেন। রুকুতে যাবার জন্য মনে একবিন্দুও তাড়াহুড়া নেই।

- সূরার অর্থ জেনে অর্থের দিকে খেয়াল করুন।

- কেউ একজন আমার দিকে তাকিয়ে আছে, এটা একটা আলাদা রকম অনুভূতি। ধরেন আপনি সামনে তাকিয়ে আছেন, কিন্তু আপনার মনে হচ্ছে যে আপনার বন্ধু আপনার দিকেই তাকিয়ে আছে, একটু অস্বস্তির অনুভূতিটা। নামাযের

মধ্যে এই অনুভূতিটা আনতে হবে, আনা যায়। ভাবুন, আল্লাহ আপনাকে দেখছেন। কোনো ভুল হচ্ছে কি না, এমন একটা তটস্থ ভাব আনুন।

- এই চিন্তাগুলোর মাঝে ঘুরেফিরে মনকে আটকে ফেলুন।

খ) রুকু:

- চোখ দুপায়ের বুড়ো আঙুলের মাঝে। শরীরের ওজন এবার পায়ের পাতার সামনের অংশে, তাহলে বডি ফিক্স হবে। কোমর টানটান করুন, দেখবেন নিতম্ব ও উরুর পিছনে একটা টান অনুভব হবে। শরীরের উপরের অংশ টাইট থাকবে না, লুজ থাকবে। এমন পজিশন করুন আর মনের ভাব এমন করুন যেন, আপনি এই পজিশনেই বাকি জীবন কাটিয়ে দিতে পারবেন আল্লাহ একবার বললে, উঠার জন্য কোনো তাড়া নেই।
- রুকুর তাসবীহ অর্থ খেয়াল পড়ুন। ৩ বার না; ৭/৯ বার পড়ুন।
- বাদশাহের বাদশাহ, আপনার Owner-এর সামনে আপনি কুর্নিশের ভঙ্গিতে আছেন। অন্তরকে আনুগত্যের চরম সীমায় নিয়ে যান।
- আল্লাহ আপনাকে দেখছেন, আপনার অন্তর জেনে ফেলছেন। হায় আমার নাপাক অন্তর! এমন একটা জড়সড় ভাব আনুন।
- যখন মনের ভিতর একটা শান্তি ভাব আসবে যে, আল্লাহ আপনার তাসবীহ শুনেছেন, তখন দাঁড়াবেন।

উপরের চিন্তাগুলোর বাইরে মনকে যেতে দেবেন না। ছটফটে মন এটুকুর ভিতরেই ছটফট করবে। আমরা আগে একটা বিন্দুতে মন আটকানোর প্র্যাকটিস করেছি। তিনটা বিন্দুর মাঝে আটকানো আরও সহজ আমাদের জন্য।

গ) রুকু থেকে দাঁড়ানো:

- সোজা হয়ে দাঁড়ান। শরীরের উপরের অংশের পেশী রিল্যাক্স করে দিন। যেন এইভাবে দাঁড়িয়ে আজীবন থাকতে পারবেন, এমন দিলের অবস্থা করুন। যেন সিজদায় যাবার কোনো তাড়া নেই।
- 'রব্বানা লাকাল হামদান কাসীরান তাইয়্যেবান মুবারাকান ফীহ'- অর্থ খেয়াল করে পড়ুন। এত সওয়াব পেলেন, যা আল্লাহর কাছে নেবার জন্য ৩০-এর

অধিক ফেরেশতা প্রতিযোগিতা করছে. এত সওয়াবের কথা ভেবে মনে আনন্দের আবহ নিয়ে আসুন।

- অপরাধীকে যেভাবে আদালতে হাজির করা হয়, তেমন একটা তটস্থ ভাব মনে নিয়ে আসুন।
- সাথে আল্লাহ আপনাকে দেখছে, এই অনুভূতি তো আছেই।
- যখন মনের ভিতর একটা শান্তি ভাব আসবে যে, আল্লাহ আপনার হামদ শুনেছেন. তখন সিজদাহ-তে যাবার সিদ্ধান্ত নিন।
- একবার আনন্দ. একবার তটস্থ, একবার অর্থ এইসব বিচিত্র চিন্তার ভিতর মনকে আটকে দিন। এর ভিতর ঘুরপাক খাক।

ঘ) সিজদাহ:

- চোখ অবশ্যই খোলা রাখবেন। চোখ খুলে না রাখলে আপনি যে মাটিতে লুটিয়ে আছেন, পরিপার্শ্বের তুলনায় এই অনুভূতি আসে না।
- পায়ের আঙুল যথাসাধ্য কিবলামুখী রাখার চেষ্টা করবেন। দেখবেন কপালে কিছুটা চাপ পড়ছে। এই অবস্থায় শরীর ছেড়ে দেবেন, লুজ করে দেবেন।
- এমন একটা ভাব আনুন মনে, যেন আপনি আজীবন এভাবেই থাকতে প্রস্তুত। এই অবস্থাতেই আপনার যত শান্তি। উঠার জন্য মনে একবিন্দুও তাড়াহুড়া নেই।
- সিজদা অবস্থায় বান্দা আল্লাহর সবচেয়ে নিকটবর্তী হয়ে যায়। আল্লাহর নিকট উপস্থিতি অনুভবের চেষ্টা করুন। বুঝানোর জন্য বলছি। কেউ আপনার পিছনে এসে দাঁড়ালে আপনার ভিন্ন এক অনুভূতি হয়। পরীক্ষা দেবার সময় পরিদর্শক পিছনে এসে দাঁড়ালে কেমন অস্বস্তি অস্বস্তি একটা ভাব আসে। ধরুন তিনিই খাতা দেখবেন, তিনি আপনার লেখার দিকে তাকিয়ে থাকলে সেই ভাবটা গাঢ় হয়— ভুল লিখছি, না ঠিক লিখছি। এরকম একটা মনের ভাব আনতে হবে।
- আবার আনন্দের অনুভূতিও আসবে। এমন সর্বশক্তিমানের কাছে আমি এই সিজদা-র দ্বারা প্রিয়তর হচ্ছি। হাদিসে এসেছে, প্রতি সিজদায় বান্দার মর্যাদা বাড়ে। সেই আনন্দ অনুভব করুন।
- সিজদার তাসবীহ-গুলো অর্থ খেয়াল করে ৭/৯ বার পড়ুন।

- যখন মনে এমন একটা তৃপ্তি আসবে যে, আল্লাহ আপনার প্রশংসা শুনেছেন, তখন মাথা উঠাবেন। প্রথম প্রথম এই তৃপ্তির অনুভূতি আনতে দেরি হয়, ৭/৯ বা আরও বেশি তাসবীহ পড়া লাগতে পারে। চর্চা করতে করতে ৫ বারেই এই অনুভূতি চলে আসে।

ঙ) বৈঠক:

- কোলের উপর চোখ থাকবে।
- আত্তাহিয়্যাতু, দরুদ ও দুয়া মাসুরা-র অর্থের দিকে খেয়াল থাকবে। মনের অবস্থাও অর্থের সাথে বদলাবে।
- আল্লাহ দেখছেন, এমন অনুভূতি থাকবে।
- আল্লাহ বললে এভাবেই বসে থাকতে আপনার কোনো সমস্যা নেই, এমন তৃপ্তি ও রিল্যাক্সের সাথে বসবেন। মনে এই অনুভবটা আনবেন।

ফরয সালাত আমরা জামাআতে পড়ি। ফলে এভাবে পড়া সম্ভব পুরোপুরি না-ও হতে পারে। সুন্নাত ও নফল নামায এভাবে পড়লে ইনশাআল্লাহ তাড়াহুড়ার ভিতরেও মন আটকানোর দক্ষতা চলে আসবে।

৩. তাদাব্বুর বা মুরাকাবা:

যেমন ধরেন আল্লাহর একটা সিফাত (গুণ) নিয়ে ১৫ মিনিট ভাববেন। এই চিন্তার ভিতরেই ১০/১৫ মিনিট আপনি কাটাবেন। মন বাইরে যাবে, আপনি টেনে আবার এর ভিতরে আনবেন। কিংবা কবরের ভিতর আপনি আছেন, কী কী হচ্ছে আপনার সাথে। হাদিস অনুসারে ভাবতে থাকুন। আপনার মৃত্যু হয়ে গেছে। আশপাশের কে কী করছে, ভাবুন।

জান্নাতের আরাম ও জাহান্নামের বিভীষিকা নিয়ে গভীর ভাবে ভাবুন। যে তথ্যগুলো বা হাদিসগুলো আমরা জানি সেগুলোকে অনুভবে নিয়ে আসুন। ধরেন আগুনের তাপ কেমন বা ছ্যাঁকা লাগলে কেমন লাগে আপন জানেন। সেই জানা অনুভূতিটা পুর দেহে ফিল করা চেষ্টা করুন। জাহান্নামে মানুষের অবস্থা কী হবে অনুভব করুন। জান্নাতের গল্প তো আমরা শুনিই। সেই তথ্য থেকে কল্পনা করুন

এরকম একটা জায়গা পুরোটাই আপনার। এই মালিকানার অনুভূতি ফিল করুন। সুন্দর দৃশ্য দেখলে মনে যে যেমন আনন্দের ঢেউ বয়ে যায়, এমনভাবে জান্নাতের অট্টালিকা-নহর-মজলিস-গাছপালা নিয়ে ভাবুন, যেন আনন্দের ঢেউ বয়ে যায়। এভাবেই আল্লাহর সিফাতগুলো নিয়ে ভাবুন, যেন কখনও ভয়, কখনও আনন্দ, কখন আশা, কখনও তাঁর বড়োত্ব আমার ক্ষুদ্রত্ব এগুলো এতোটা অনুভব করুন, যেন শরীরে ভাবনার লক্ষণ আসে (কেঁপে ওঠা, রোম দাঁড়ানো, অশ্রু ইত্যাদি)।

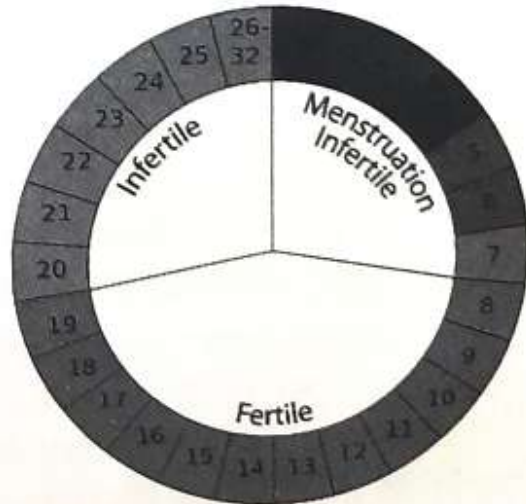
এবার জীবন আপনার জন্য সহজ। সেক্স-চলাকালীন মন রেখে দেবেন বেডরুম থেকে দূরে, চাইলে এখন ঘোড়া দৌড়োবে ঘণ্টার পর ঘণ্টা যদি আপনি চান। যখন চাইবেন তখন থামবে, আপনার ইচ্ছের উপর। যখন বীর্যপাত করবেন বলে আপনি সিদ্ধান্ত নেবেন, তখন পুরো মনটাকে আপনার স্ত্রীর দিকে নিন, মিলনের কর্মকাণ্ডের ভিতর খেয়াল দিন। গভীর আনন্দসহ অর্গাজম উপভোগ করুন। মন এখন আপনার হাতের মুঠোয়। কোনো গুনাহের কল্পনা আসলে ইগনোর করাও আপনার জন্য সহজ, জাস্ট মনটাকে কানে ধরে অন্যদিকে ঘুরিয়ে দিন, অন্য চিন্তায় লাগিয়ে দিন। কষ্ট বা অপমানের কোনো স্মৃতি মনে আসছে, ওকে কীভাবে আরও জম্পেশ জবাব দেয়া যেত এসব ভেবে তিতা তিতা মন নিয়ে ঘুরছেন? মনকে অন্যকাজে নিযুক্ত করে দিন। বদভ্যাস ত্যাগও এখন আপনি করতে পারেন। সিগারেটের খেয়াল এলে মনটাকে ঘুরিয়ে আরেক কাজে লাগিয়ে দেয়া, ব্যস। আনন্দের কোনো কাজ যেমন সন্তানের সাথে খেলছেন, বন্ধুর সাথে আড্ডা দিচ্ছেন, পুরোটা মন লাগিয়ে দিন, আনন্দকে ম্যাগনিফাই করুন, কেন্দ্রীভূত করুন। এখন সুখের জীবন, ফুরফুরে জীবন আপনার জন্য সহজ।

১০
সন্তান ধারণ

অনেক দম্পতি সন্তান ধারণের চেষ্টা করছেন বহুদিন যাবৎ। কবিরাজ, জড়িবুটি ধারণ, গাইনী ডাক্তারের শরণাপন্নও হয়েছেন। এর মাঝে উচ্চশিক্ষিত কাপলও আছেন। আমাদের শিক্ষাব্যবস্থা আমাদের সুন্দর জীবন চায় না, চায় শুধু আমাদের সার্ভিস। নয়তো সন্তান ধারণের এই ছোট্ট কৌশলটা কেন নেই আমাদের কারিকুলামে?

১০.১ ক্যালেন্ডার মেথড

রোগীদের কাছে একটু জিগেস করতেই যে তথ্যটা বেরিয়ে আসে তা হল, স্ত্রীর মাসিক শেষ হবার পর পরই তারা ঘন ঘন মিলনে লিপ্ত হন সন্তান ধারণের জন্য। দিনে কয়েকবার পর্যন্ত যোনির ভিতরে বীর্যপাত করেন। এরপর হতাশ হয়ে সেক্স করার ফ্রিকোয়েন্সি কমিয়ে দেন। মাসিক শেষ হবার সাথে সাথে যতই ভিতরে বীর্যপাত করেন, কোনো লাভ নেই। কারণ ডিম্বাণুই তো আসেনি এখনো।

- এক মাসিকের 'শুরু' থেকে আরেক মাসিকের শুরু পর্যন্ত 'রজঃচক্র' (menstrual cycle)। যাদের মাসিক রেগুলার, তাদের এই মাস হয়

২৮ (±২) দিন।

- এই ২৮ দিনকে ৩ ভাগ করুন। ৯-৯-৯ রাফলি। এই মাঝখানের ৯ দিনকে বলে 'ডেঞ্জার পিরিয়ড'। ফ্যামিলি প্ল্যানিং-এর ভাষায় তো এটা 'বিপদ'-ই; পশ্চিমা সভ্যতার (ভোগবাদ, পুঁজিবাদ, নারীবাদ) কাছেও সন্তান একটা মহা আপদ, বোঝা। কেননা এই ৯ দিনের মাঝেই কোন এক সময় ৭২ ঘণ্টা ব্যাপী ১টা ডিম্বাণু জরায়ুতে থাকে। মানে এই মাঝের ৯ দিনের কোনো ৩ দিন যদি আপনি ভিতরে ফেলেন, তো আল্লাহর ইচ্ছায় বাচ্চা হবে। অর্থাৎ মাসিকের সাথে সাথেই না, হিসেব করে এই ৯ দিন বেশি বেশি মিলনে যান।
- এজন্য যদি সন্তানলাভকে আল্লাহর ইচ্ছায় পেছাতে চান তবে দুআ করুন আর এই মাঝের ৯ দিন আজল করতে পারেন (যোনির বাইরে বীর্যপাত)। বাকি সময় স্বাভাবিকভাবে ভিতরে ফেলতে পারেন। অবশ্য ভিতরে ফেললে উভয়েরই আনন্দ গভীরতম হয়। বাইরে ফেললে, 'কখন বের করব'-এই চিন্তায় আনন্দ মাটি হয়ে যায় কিছুটা। কনডম ব্যবহার করার অনুমতি অধিকাংশ আলিম দিয়ে থাকেন। অবশ্য আল্লাহ চাইলে এইসময়ই সন্তান দিতে পারেন। তাঁর ইচ্ছা ঠেকানোর ক্ষমতা আছে কার?
- মেয়েদের মাসিকের ব্যাপ্তি আলাদা আলাদা। সর্বোচ্চ ১০ দিন। এরপর রক্ত আসলেও তা শরঈ দৃষ্টিতে মাসিক না, নামায পড়তে হবে। ১০ দিন পর্যন্ত নামায মাফ। যার মাসিক ৯/১০ দিন, তার মাসিক শেষের পর থেকেই 'ডেঞ্জার পিরিয়ড'। ভিতরে ফেললে বাচ্চা হবার সম্ভাবনা থাকবে। যার মাসিক হয় ৩ দিন, তারও কি শেষের সাথে সাথেই ভিতরে ফেললে বাচ্চা হবে? যার ৫/৬ দিন, তার ক্ষেত্রে? যার ৩ দিন তার আরও ৬ দিন পর সেই সময় আসবে। মোট কথা মাসিক শুরুর দিন (শেষের দিন না) থেকে হিসেব করে ৯ দিন পর থেকে ভিতরে ফেলুন পরের ৯ দিন ধরে। তাহলে সন্তান ধারণের সম্ভাবনা বেশি থাকবে। আর দুআ করুন। আর যদি সন্তান পেছাতে চান, তবে ডেঞ্জার পিরিয়ডে ফেলবেন না, আর দুআ করুন। এগুলোর কোনটাই এবসোলিউট না। আল্লাহ চাইলে ৯ দিনের বাইরেও ডিম এনে হাজির রাখতে পারেন। সুবহানাল্লাহ। (এটুকু বার বার পড়ে হিসাবটা বুঝে নিন)

মাসিক রেগুলার না থাকলে রেগুলার করার চেষ্টা করা যেতে পারে। না হলে কোন নিয়ম দেয়া যায় না। তবে সেক্ষেত্রে মাসিকের শুরুর দিন থেকে মোটামুটি ৫-৭ দিন পর থেকে যোনির ভিতরে বীর্যপাত করতে থাকুন। দুআ করতে ভুলবেন না। নিআমত দুআ করেই নিতে হয়।

১০.২ ধূমপান ছাড়ুন

ধূমপান আপনার **শুক্রাণুর কোয়ালিটি কমিয়ে দেয়।** ডেনমার্কের Aarhus University-র পাবলিক হেলথের প্রোফেসর Cecilia Ramlau-Hansen-এর রিসার্চ পেপারে তিনি উল্লেখ করেন আগের রিসার্চগুলোর কথা।

- যাদের বন্ধ্যাত্ব এখনও হয় নাই, এমন সুস্থ স্মোকারদের শুক্রাণুর ঘনত্ব কমে যায় ২৪% (Vine et al., 1994)
- শুক্রাণুর ঘনত্ব কমে ১৫% আর শুক্রাণুর সংখ্যা কমে ১৮% (Kunzle et al., 2003)
- সুস্থ লোকেদের নিয়ে ৬টা রিসার্চ আর বন্ধ্যাত্ব ক্লিনিকে রুগীদের নিয়ে ১২টা রিসার্চের সবগুলোতেই এসেছে যে, দিনপ্রতি ১টা করে সিগারেট বাড়বে, আর তার সাথে পাল্লা দিয়ে কমে যাবে বীর্যের পরিমাণ, বীর্যের ঘনত্ব, শুক্রাণুর সংখ্যা, শুক্রাণুর চলনশক্তি আর শুক্রাণুর গঠন।

২৫১২ জনের উপর তার নিজের রিসার্চেও তিনি পেয়েছেন, হেভি স্মোকারদের শুক্রাণু সংখ্যা কমে গেছে ২৯% আর শুক্রাণুর চলনশক্তি কমে গেছে ১৩% (Ramlau-Hansen et. al, 2007)। আরেকটা রিসার্চে এসেছে, যারা দিনে ১০টাও খায়, তাদেরও বীর্যের প্যারামিটারগুলো বেশ কমে গেছে। মানে শুধু হেভি স্মোকাররাই ঝুঁকিতে তা কিন্তু না (Merino, 1998)।

কীভাবে ক্ষতিটা হয় একটু জেনে নিলে আমরা উত্তোরণের উপায় খুঁজতে পারব—

- ➡ বীর্যের জিংক কমিয়ে দেয় সিগারেটের উপাদান।
- ➡ শুধু নিকোটিনই পুরুষ ইঁদুরে শুক্রাণু সংখ্যা ও শুক্রাণুর চলনশক্তি কমিয়েছে।

তবে এটা রিভার্স করা যায়। নিকোটিন নেয়া বন্ধ করার ৩০ দিনের মধ্যে আগের কোয়ালিটি ফিরে এসেছে বীর্যের (Kovac, 2015)। আর নতুন ব্যাচ শক্তিশালী শুক্রাণু তৈরি হতে সময় লাগে ৩ মাস।

সুতরাং আমাদের করণীয় হল—

- ধূমপান ছাড়ুন। মিনিমাম ৩ মাস আগে।
- প্রতিদিন জিংক ট্যাবলেট খান একটা করে।

- প্রচুর শক্তিশালী খাবার দাবার খান। চীনাবাদাম বিশেষ করে, আর ফলমূল।
- মধু খান। এক গবেষণায় এসেছে, ৬৫ দিন মধু খাইয়ে পুরুষ ইঁদুরের শুক্রাণু সংখ্যা, শুক্রাণু চলনশক্তি ব্যাপকভাবে বেড়েছে (Igbokwe, 2013)। ইঁদুরের অণ্ডকোষ ১৩ সপ্তাহ নিকোটিন দিয়ে ড্যামেজ করিয়ে তাদেরকে মধু সেবন করানো হয়েছে এবং বীর্যের কোয়ালিটি ফিরে এসেছে (Mahaneem et al. 2011)।
- আরেক রিসার্চে, ৩ মাস কালোজিরা সেবন (প্রতিদিন ২ গ্রাম) করিয়ে বন্ধ্যা পুরুষের শুক্রাণু সংখ্যা বেড়েছে ৪০%, শুক্রাণু চলনশক্তি বেড়েছে ৬০%, শুক্রাণুর জীবনীশক্তি বেড়েছে ৪৭% (Mossa, 2013)।

১০.৩ আমলে মনোযোগী হোন

চোরও চায় তার ছেলে চোর না হোক। দুশ্চরিত্রা মেয়েলোকও চায় তার মেয়ে তার মত চরিত্রহীনা না হোক। প্লেবয়-ও চায়, তার মেয়েকে কেউ 'বিয়ের প্রলোভন দেখিয়ে' কিছু না করুক। ভদ্র-সভ্য-বাধ্য সন্তান সবাই চায়। আল্লাহর দিকে রুজু হোন। আল্লাহ চাইলে একটা সন্তান দিয়েই আপনার জীবনকে দোযখ বানিয়ে দিতে পারেন। ভাল সন্তান আল্লাহর থেকে চেয়ে নিন।

ভাইয়েরা যা করবেন—

- সহবাসের দুআ পড়বেন। আল্লাহুম্মা জান্নিবনাশ শাইত্বনা ও জান্নিবিশ শাইত্বনা মিম্মা রযাক্বতানা। আল্লাহ, আমাদেরকে শয়তান থেকে বাঁচান এবং এই সহবাসের ফলে যা আমাদের দিবেন তাকেও শয়তান থেকে বাঁচান।
- পুরো নগ্ন না হয়ে শরীরে কাপড় রেখে বা চাদরের নিচে সহবাস করুন।
- বারাকাহর জন্য ওযুর সাথে সহবাস করতে পারেন। আদব হিসেবে ঘরে দীনী বইপত্র ঢেকে নিলে ভাল।
- **এক নিঃসন্তান সাহাবীকে আল্লাহর রাসূল সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম 'ইস্তিগফার' এর আমল শিখিয়েছেন।** তাই বেশি বেশি ইস্তিগফার করুন। গুনাহের উপর কায়মনোবাক্যে ক্ষমা প্রার্থনা করুন।
- সূরা ফুরকানের ৭৪ নং আয়াতের আমল করুন। এই আয়াত দিয়ে দুয়া করুন।

বোনেরা যা করবেন—

- সন্তানের তারবিয়াহ শুরু হয় সন্তান গর্ভে আসারও আগে থেকে। যেমন সন্তান চান, তেমন আমল করুন।
- সবার আগেই নিয়ত সহীহ করতে হবে। কুরআনে সূরা ইমরানে ইমরানের স্ত্রী সন্তান পেটে থাকা অবস্থায় নিয়ত করছেন, আমার গর্ভে যা আছে তা আপনার দীনের জন্য দিয়ে দিলাম। দীনের খিদমতগার সন্তানের নিয়ত করুন। 'ছেলে হলে ইঞ্জিনিয়ার, মেয়ে হলে ডাক্তার'- এসব নিয়ত আজ মুসলিমদের। আফসোস।
- হামেলা (গর্ভবতী) অবস্থায় আমল বাড়ানো চাই। যিকির, তিলওয়াত। বিশেষ করে তিলওয়াত।
- দীনী কিতাবপত্র পড়া জারি রাখতে হবে। বিশেষ করে সীরাত ও হায়াতুস সাহাবাহ।
- গুনাহ থেকে বাঁচা চাই। বেপর্দা মায়ের সন্তানের উপর নজরের প্রভাব পড়ে। মা সিরিয়াল দেখলে সেই প্রভাব পেটের সন্তানের উপর পড়ে। মায়ের বদ চিন্তার তাছীর পড়ে। তাই গুনাহ ও গুনাহের চিন্তা থেকেও বাঁচার সর্বাত্মক চেষ্টা করা দরকার।
- বেশি বেশি নফল নামায পড়া। যদি বাচ্চা উল্টাও থাকে। অধিক সিজদাহের দ্বারা পজিশন ঠিক হবে ইনশাআল্লাহ।

১১

নারীর যৌনতা

নারীর যৌনতা সম্পর্কে ১০০ বছর আগেও ইউরোপের ধারণা কী ছিল, চলুন দেখে আসি।

যৌনকামনা

ইউরোপ-আমেরিকায় ১৯৬০-১৯৮০ এর সময়টাকে বলা হয় 'যৌনবিপ্লব' বা sexual revolution-এর যুগ। যৌনতা বিষয়ে এতোকালের সব ধ্যানধারণা ছুঁড়ে ফেলে 'my body, my choice' কনসেপ্টে এসেছে পশ্চিমা সমাজ এসময়। ব্যভিচার, লীভ-টুগেদার কালচার, সমকামিতা, জরায়ুর স্বাধীনতা, গর্ভপাতের অধিকার, নানান যৌনবিকৃতি-কে ব্যক্তিস্বাধীনতা হিসেবে লিবারেল মূল্যবোধে স্থান দেয়া হয়েছে। এর আগে ইউরোপের মেইনস্ট্রীম চিন্তা কেমন ছিল নারীর যৌনতা নিয়ে, সেটা একটু যদি দেখি।

১৯ শতকে নারীর যৌনতার প্রতি ধারণা-কে বলা হয় Victorian concept of female sexuality. সেসময়কার যৌন-বিষয়ক মশহুর গ্রন্থ ছিল Dr. William Acton-এর *Functions and Disorders of reproductive organ* বইটি। যেখান থেকে কোট করছি:

> অধিকাংশ নারী যৌন বিষয়ে কোনো প্রকার চিন্তিত নয়, এবং তারা সুখী। পুরুষের যা অভ্যাস, নারীর সেটা শ্রেফ ব্যতিক্রম ছাড়া আর কিছু না"।

আমেরিকান ডাক্তার Theophilus Parvin বলেন:

> আমি বিশ্বাসই করি না যে, ১০০ জনে ১ জন শিক্ষিত-সচেতন নারীও যৌন আনন্দের জন্য বিয়ে বসে। বরং যৌনতার কথা ভাবলে তা কামনার সাথে না,

বরং সংকোচ এমনকি ভীতিও অনুভব করে থাকে"।

নারীর চাহিদার প্রতি এটাই ছিল তৎকালীন ধারণা (Degler, 1974)। আধুনিককালে যারা সেসময়ের অবস্থা নিয়ে লেখালেখি করেছেন, তারাও একই রিপোর্ট করেছেন। সেসময় অধিকাংশ নারী একে দেখত 'কর্তব্য' হিসেবে (Walter Houghton)। নারীর যৌন চাহিদা যেন থাকতেই নেই, থাকতেই পারে না। কোনো নারীর যৌন চাহিদা রয়েছে, এটা গুজব ছাড়া আর কিচ্ছু না, বাস্তবের পরিপন্থী (Viola klein সূত্রে David Kennedy)। যৌন আগ্রহ কেবল পুরুষ আর বেশ্যাদের থাকে, ভদ্র মধ্যবিত্ত নারীদের থাকে না (Nathan Hale)।

এবং সেসময় অধিকাংশ ডাক্তাররাও এটাই ভাবত যে, নারী যৌন বিষয়ে আগ্রহহীন (asexual female) হবে, এটাই নিয়ম। যদি কারও আগ্রহ প্রকাশ পায়, সেটা রোগ (Ben Berker Benfield)। ১৯ শতকের বড় বড় মনোচিকিৎসক, গাইনোকলজিস্টরা ভাবতেন বড় বড় সব অসুখবিসুখের কারণ নারীর যৌনকামনা— এখান থেকেই Hysteria অসুখের নাম এসেছে, যার অর্থ 'জরায়ু'। এই যৌনকামনা থেকে স্বমেহন, আর স্বমেহন থেকে অনিদ্রা, ক্লান্তি, অতি-অনুভূতি, মৃগী, পাগলামি, খিঁচুনি, ডিপ্রেশন, পক্ষাঘাত, এমনকি মৃত্যু। এই পুরো অসুখটার কেতাবি নাম ছিল masturbatory melancholia. আধুনিক endocrinology-র জনক Charles Brown-Séquard এর সাথে যোগ করেছেন অন্ধত্ব। এই 'যত দোষ' হল নারীর যৌনতা। আর 'নন্দ ঘোষ' হল নারীর যোনি। নারীর যৌনকামনাকে রোগের কারণ মনে করে ১৯৪০-এর দশক অব্দি অত্যধিক স্বমেহন, পাগলামি, মৃগী আর হিস্টিরিয়া সারানো হত ভগাঙ্কুর ফেলে দিয়ে (Clitoridectomy)। (Sheehan, 1984)

১৮৬০ সাল থেকে বৃটিশ গাইনী সার্জন Isaac Baker Brown-এর সমর্থনে শুরু হয়েছিল ভগাংকুর অপসারণ (clitoridectomy) অপারেশন, যা চলছিল ১৯৪০ সাল পর্যন্ত। আইনত অবৈধ হবার পরও ইউরোপে আজও ৬ লাখ নারী এর ফল ভোগ করে চলেছে, ১২৮০০০ মেয়ে এর ঝুঁকিতে রয়েছে বলে জানিয়েছে End FGM European Network. অনেকে মুসলিম দেশের 'নারী খতনা'-র কথা বলতে পারেন। clitoridectomy আর নারীর খতনা (clitoral hood reduction) এক জিনিস না, নারীর খতনায় ক্লাইটোরিস কাটা হয় না। পরে আসছি তাতে।

মোদ্দাকথা, বিংশ শতকের আগ অব্দি নারীর যৌনতা ছিল পুরুষের মাথাব্যথার

অন্যতম কারণ। নানা ভাবে একে অবদমন করা হত। কেন একে অবদমন করা হত, এর নানান আধুনিক বয়ান আছে বিবর্তনবাদীদের, নারীবাদীদের, মার্ক্সবাদীদের। ৪টা থিওরি এমন—

- **১ম থিওরি:** পুরুষ বিশেষ করে স্বামী নারীর যৌনতাকে দমন করে। কেন করে? যাতে অতিরিক্ত যৌনতার কারণে সে অন্য পুরুষের সাথে ভেগে না যায়। নারীবাদীদের বিশেষ প্রিয় এই মতটা।
- **২য় থিওরি:** নারী নিজেই তার যৌনতাকে দমন করে। যৌনতা নারীর যোগান, পুরুষের চাহিদা। যোগান বেশি দেয়া যাবে না, তাহলে চাহিদা কমে যাবে, বিনিময় কমে যাবে।
- **৩য় থিওরি:** নারীর যৌন তাড়না স্বভাবতই পুরুষের তুলনায় কম।
- **৪র্থ থিওরি:** মিলনের পরবর্তী ফলাফল (সন্তান ধারণ) নারীর জন্যই বেশি বোঝা। তাই নারী নিজের স্বার্থেই অবচেতনে যৌনতা অবদমন করে।

যেভাবেই হোক যৌনবিপ্লবের আগ পর্যন্ত এটাই ছিল নারীর যৌনতার ব্যাপারে ইউরোপের মূলধারা চিন্তা যে, নারীদের যৌন আগ্রহ থাকে না। অবশ্য এর বিপরীতেও অনেক ডাক্তার অবস্থান নিয়েছিলেন, যা মেইনস্ট্রীম হয়ে ওঠেনি।

৮০ বছর আগেও এইতো ১৯৪০ সাল অব্দি ইউরোপ যা নিয়ে বিতর্ক করেছে, ১৪০০ বছর আগে ইসলাম নারীর যৌনতার ব্যাপারে সে বিতর্ক শেষ করে ফেলেছে। ইসলাম বলছে:

- আল্লাহ আদেশ করেছেন: *'মুমিনা নারীদেরকে বলে দিন যেন তারা নজরের হেফাজত করে'।* কেননা পুরুষের ঠিক যেভাবে আগ্রহ আসে, নারীরও আগ্রহ আসে। (সূরা নূর) অর্থাৎ, নারীর যৌনকামনা একান্ত স্বাভাবিক মনোদৈহিক প্রক্রিয়া।
- *'তারা যেন নিজের লজ্জাস্থানের হেফাজত করে'।* আগ্রহকে স্বীকার না করলে ব্যবস্থা নিতে বলা হত না।
- নারী-পুরুষ উভয়ের জন্য দ্রুত বিবাহের বিধান, এমনকি দাসদাসীদের জন্যও। কেননা উভয়েরই যৌন-আগ্রহ রয়েছে।
- স্বামীকে অবশ্যই নিয়মিত সঙ্গমের দ্বারা স্ত্রীর চাহিদা পুরণ করতে হবে, যাতে স্ত্রী গুনাহের পথে যেতে বাধ্য না হয়। সর্বনিম্ন কতবার, এ ব্যাপারে আমাদের

শরীয়াতে দলিলভিত্তিক আলোচনা রয়েছে [১৩৮]।

- ইমাম গাযালী ও ইমাম ত্বহাবী রহ. এর মতে প্রতি ৪ রাতে ১ বার স্ত্রীমিলন করতে স্বামী ধর্মীয়ভাবে বাধ্য।
- ইমাম ইবনে হাযমের মতে, মাসে ১ বার মিলন স্বামীর উপর ওয়াজিব। না করলে গুনাহ।
- ইবনে কুদামা রহ. এর মতে, ৪ মাসে একবার করতে না পারলে তাকে তালাকই দিতে বলা হবে।
- অধিকাংশ ফুকাহার মত হল, মাঝে মাঝেই (at intervals) যৌনমিলন করতে স্বামী শরঈভাবে বাধ্য, কোনোভাবেই ৪ মাস পার যেন না হয়। উমার রা. নিয়ম করেছিলেন, সীমান্তে লড়াইরত সেনাবাহিনী যেন অবশ্যই ৪ মাস পর পর ছুটিতে স্ত্রীর কাছে আসে।
- কোনো কোনো আলিম 'জুমআর দিন ফরয গোসলের মত গোসল করে মসজিদে গমন'-এর হাদিসের ভিত্তিতে সপ্তাহে ১ বার যৌনমিলনকে মধ্যপন্থা বলেছেন। শুক্রবার সকালে বা বৃহস্পতিবার রাতে স্ত্রীগমনকে মুস্তাহাব (recommended/ encouraged) বলেছেন।

নারীর অর্গাজম

১৯৭০ সাল পর্যন্ত বহু ইউরোপীয় ডাক্তার (সবাই না) ধারণা করতেন, নারীর অর্গাজম হয়ই না [১৩৯]। চরমানন্দ ব্যাপারটা তাদের নেই-ই। ইসলামের দিকে একবার তাকালে তারা দেখতে পেত এর সমাধান। মুক্তচিন্তার উন্নাসিকতায়, ধর্মকে খেদানোর উন্মাদনায় সে সুযোগ তাদের আর হয়ে ওঠেনি। ইসলাম বলছে, নারীর অর্গাজম রয়েছে। ইমাম ইবনে কুদামা রহ. লেখেন:

> *যদি স্ত্রীর আগেই স্বামীর চরমানন্দ হয়ে যায়, তবে সাথে সাথেই স্ত্রীর আনন্দ হবার আগেই উঠে যাওয়া স্বামীর জন্য মাকরুহ। কেননা এতে স্ত্রীর ক্ষতি হয় ও প্রয়োজন মেটেনা [১৪০]। কেননা আনাস ইবনে মালেক রা. থেকে বর্ণিত নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন:*

---

[১৩৮] রদ্দুল মুহতার, আল-মুগনী, উমদাতুস সালিক সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

[১৩৯] Everything you need to know about orgasms, Medically reviewed by Janet Brito, Ph.D., LCSW, CST, medicalnewstoday.com [November 23, 2018]

[১৪০] আল-মুগনি ৮/১৩৬

> যখন পুরুষ তার স্ত্রীর সাথে সঙ্গম করে, তখন তার উচিত স্ত্রীকে পরিতৃপ্ত করার চেষ্টা করা। নিজের চাহিদা পুরা হয়ে গেলে তার উচিত নয় উঠে যাবার জন্য তাড়াহুড়া করা, যতক্ষণ না স্ত্রী নিজের চাহিদা পুরা করে নেয় [১৪১]।

ইমাম গাযালীও একই কথা বলেছেন। বলেছেন,

> একসাথে অর্গাজম হওয়া সবচেয়ে উত্তম। নাহলে স্ত্রীর আগে হলেও সমস্যা নেই। তবে স্বামীর যদি আগে আগে হয়ে যায়, তবে স্বামী ধৈর্য ধরে অপেক্ষা করবে যাতে স্ত্রী নিজের প্রয়োজন মিটিয়ে নিতে পারে (বীর্যপাতের সাথে সাথেই লিঙ্গ নরম হয়ে যায় না, কিছুক্ষণ শক্ত থাকে। সুতরাং নিজের আগে বীর্যপাত হলেও স্বামীর উচিত চালিয়ে যাওয়া)। নয়তো স্বামীর প্রতি স্ত্রীর ঘৃণা ও অপছন্দ তৈরি হতে পারে এই যৌন-অতৃপ্তি থেকে। [১৪২]

ফোরপ্লে

লিঙ্গ প্রবেশনের আগে যে শৃঙ্গার বা ফোরপ্লে করা হয়, দেখা গেছে, অনেক নারী মূল সেক্সের তুলনায় ফোরপ্লেটাই বেশি উপভোগ করেন। আর সচরাচর নারীরা লম্বা সময় নিয়ে ফোরপ্লে ও মেইনপ্লে চায়, অথচ পুরুষের পক্ষ থেকে একটা তাড়াহুড়ার প্রবণতা লক্ষ্য করা যায়। পুরুষ চায় তাড়াতাড়ি লিঙ্গ প্রবেশ করে দ্রুত নিজের আনন্দ নিশ্চিত করতে (Miller, 2004) । এ নিয়েও বিস্তর গবেষণা রয়েছে। গবেষণার ফলাফল তাই, যা ইসলাম বলেছে। ওরা যদি একবার তাকিয়ে দেখত।

> আনাস ইবনে মালিক রা. থেকে বর্ণনা, নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেন:
>
> – তোমাদের কারও উচিত নয় স্ত্রীর উপর জন্তুর মত গিয়ে উপগত হওয়া। বরং এর আগে বার্তাবাহক হিসেবে কিছু থাকা দরকার (যা মিলনের বার্তা দেবে স্ত্রীকে)।
>
> – কী সেই বার্তাবাহক, ইয়া রাসূলাল্লাহ?
>
> – চুম্বন ও প্রেমালাপ। [১৪৩]

- ইমাম মুনাবী বলেন: চুম্বন ও আবেগঘন চুম্বন (ফ্রেঞ্চকিস) সুন্নাতে মুয়াক্কাদা।

---

[১৪১] মুসনাদে আবী ইয়ালা ৪২১০

[১৪২] Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari

[১৪৩] ইমাম গাযালীর ইহইয়াউ উলুমিদ্দীন ও ইমাম দায়লামীর মুসনাদুল ফিরদাউস সূত্রে Islamic Guide to Sexual Relations, Muhammad ibn Adam al-Kawthari [সনদ দুর্বল]

এগুলো ছাড়া মিলন শুরু করা মাকরুহ।[১৪৪]

- জাবির ইবনে আবদিল্লাহ রা. বলেন: নবীজি সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম ফোরপ্লের আগেই মিলনে লিপ্ত হতে নিষেধ করেছেন।[১৪৫]
- ইবনে কুদামা রহ. একটি হাদিস উল্লেখ করেন, যেখানে নবীজি বলেছেন: 'তুমি যেমন উত্তেজিত, স্ত্রীও ততখানি উত্তেজিত না হওয়া অব্দি সঙ্গম শুরু করো না। পাছে তার আগেই তোমার চাহিদা পূর্ণ না হয়ে যায়'। তিনি আরও উল্লেখ করেন: 'মূল সঙ্গমের আগে ফোরপ্লে করে নেয়া স্বামীর জন্য মুস্তাহাব, যাতে করে স্ত্রীও স্বামীর মত একই মাত্রার সুখ উপভোগ করতে পারে।

আরেকটি চিন্তার খোরাক

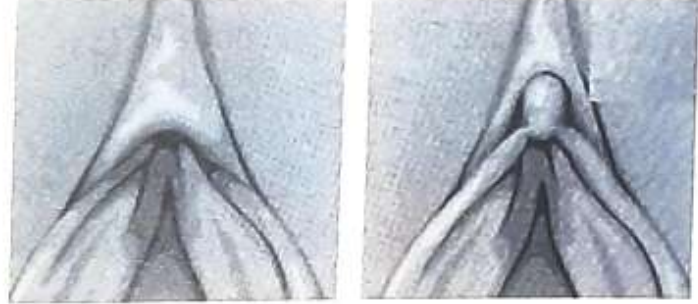
পুরুষের লিঙ্গ ও নারীর ক্লাইটোরিস ভ্রূণাবস্থায় একই উৎস থেকে আগত। সে কারণে গঠন ও ভূমিকায়ও সদৃশ। এদেরকে বলা হয় সমসংস্থ (homologus) অঙ্গ। উভয়ের উপরেই থাকে একটা আলগা চামড়া (prepuce), উভয়ের অগ্রভাগকেই বলা হয় গ্লান্স। আলাপ দীর্ঘ করতে চাই না, যারা বিস্তারিত জানতে ইচ্ছুক, অধম লিখিত 'কাঠগড়া' বইটি দেখতে পারেন।

অহেতুক অতিযৌনতা ডেকে আনতে পারে সামাজিক অবক্ষয়, যৌন-স্বেচ্ছাচারিতা, তা থেকে উৎসারিত যৌনরোগের প্রকোপ থেকে নিয়ে বহু কিছু। প্রাচীন প্যাগান সভ্যতাগুলোতে যৌন-স্বেচ্ছাচার, পশ্চিমা খৃষ্টদুনিয়ায় যৌনবিপ্লব, সাম্প্রতিক সময়ে ভারতে ধর্ষণের মহামারি (পুরুষ কুকুর, ২ মাসের শিশুও বাদ যাচ্ছে না) এসবের কারণ অনুসন্ধানে কোনো সচেতন গবেষক নিচের ফ্যাক্টরটাকেও আমলে নিতে পারেন। সুতরাং **সভ্যতার দাবি হল: প্রাকৃতিক যৌন চাহিদা পূরণ, এবং একই সাথে নিয়ন্ত্রিত যৌনতা।** ব্যক্তি ও সমষ্টি, বর্তমান ও ভবিষ্যত— দুটো স্বার্থই সমান গুরুত্বপূর্ণ। ব্যক্তির লাগামহীন চাহিদা সামষ্টিক ক্ষতি ডেকে আনে। আবার বর্তমানের লালসা ডেকে আনে ভবিষ্যতের জটিলতা। ইসলামের মাধ্যমে আল্লাহ সেই সমাধান মানবজাতিকে দিয়েছেন, যা সব লেভেলের সমস্যা থেকে মুক্তি দেবে।

প্রিপিউসের স্নায়ু-উত্তেজনা নামমাত্র স্পর্শেই কাতর (fine touch)। বিপরীতে

[১৪৪] ফয়জুল কাদির সূত্রে প্রাগুক্ত।
[১৪৫] ইমাম ইবনুল কায়্যিম রহ. এর তিব্বুন নববী সূত্রে প্রাগুক্ত। [সনদ দুর্বল]

গ্লান্সের উত্তেজনা বিপরীত (crude touch) এবং নামমাত্র স্পর্শে সবচেয়ে কম কাতর অঙ্গের একটি (Cold. 1999)। এছাড়া প্রিপিউসের নিচে গ্লান্সের পিচ্ছিল নড়াচড়া (gliding) সময়ে সময়ে অহেতুক যৌন উত্তেজনা সৃষ্টি করে (Immerman, 1997)। যা দৈনন্দিন কর্মকাণ্ডে মনোসংযোগে বিচ্ছিন্নতা আনতে পারে। সুতরাং বিষয়টা এমন যে, আমরা চাইব সময়ে-অসময়ে উত্তেজনা না আসুক, এবং যখন যৌনকর্মের ইচ্ছা করব, তখন উত্তেজিত হোক বা করে নেয়া হোক। fine touch এ যখন তখন সেক্স উঠবে না, কিন্তু যখন নিজেরা চাইব ফোরপ্লের সময় crude touch-এর দ্বারা উত্তেজনা এনে নেব খন। এর সমাধান ইসলাম করেছে নারী-পুরুষ উভয়ের খৎনার বিধান রেখে। পুরুষের খৎনা (circumcision) এবং নারীর খৎনা (clitoral hood reduction/ FGM type Ia) উভয়টিতেই প্রিপিউস কেটে গ্লান্স-কে উন্মুক্ত করে দেয়া হয়।

আপনারা জানেন নারীর ফোরপ্লে-মেইনপ্লে জুড়ে ক্লাইটোরিসের কেন্দ্রীয় ভূমিকার কথা। ক্লাইটোরিসের গ্লান্সে অনেক ঘন-সন্নিবিষ্ট স্নায়ু-মুখ থাকে। ভ্যাজাইনাল সেক্সে লিঙ্গের সাথে ক্লাইটোরিসের ঘর্ষণ হয় না। যোনিমুখ থেকে ক্লাইটোরিস ২/৩ সে.মি উপরে থাকে। বিজ্ঞানীরা দেখিয়েছেন, যে নারীর এই দূরত্ব যত কম, তার

আগে

পরে

অর্গাজমের সম্ভাবনা ও গভীরতা তত বেশি (Wallen, 2011), কেননা লিঙ্গ চালনায় ক্লাইটোরিসেও কিছুটা স্ট্রেচিং হয়। সেই ক্লাইটোরিস আবার যদি ত্বক দিয়ে ঢেকে থাকে, স্বাভাবিকভাবেই সেই নারীকে অর্গাজমে নেয়া কষ্টকর। ত্বক সরিয়ে গ্লান্সকে উন্মুক্ত করে (নারীর খৎনা) দিতে পারলে পুরুষের লিঙ্গ নয়, তবে লিঙ্গ-সঞ্চালনের সময় পুরুষের তলপেট সেই উন্মুক্ত ক্লাইটোরিসে ঘর্ষণ সৃষ্টি করতে পারে। যা নারীকে দ্রুত অর্গাজমে নেবে, এবং সৃষ্টি করবে Blended Orgasm (একই সাথে ক্লাইটোরাল ও ভ্যাজাইনাল অর্গাজম)। যুক্তরাষ্ট্রে নারীর কামশীতলতার (frigidity) চিকিৎসা হিসেবে সার্জনরা এই খৎনা গত শতকেও করেছেন (Wollman, 1973)। এই শতকেও সৌন্দর্যবৃদ্ধি ও যৌনতৃপ্তি বর্ধনের উদ্দেশ্যে clitoral hood reduction surgery নামে প্রচলিত রয়েছে।

১৯৪০ সাল পর্যন্ত 'সুসভ্য' ইউরোপ নারীর যৌনতা অবদমনের জন্য ক্লাইটোরিস কেটেছে, ১৯৭০-এর দশকেও বহু ডাক্তার নারীর অর্গাজমকে অগ্রাহ্য করেছে। দেখেন পশ্চিমা বিজ্ঞান এভাবেই 'ট্রায়াল এন্ড এরর' (ভুল করতে করতে এগোনো) করে কাজ করে। এই ট্রায়াল এন্ড এররের খেসারত দিতে হয় লক্ষ লক্ষ মানুষকে। এটাই হচ্ছে, জ্ঞানের উৎস হিসেবে একমাত্র 'পশ্চিমা বিজ্ঞানকেই' গ্রহণের সমস্যা। ভিন্ন কিছু হতে পারত যদি 'মুসলিমদের বিজ্ঞান'-এর মত ওহীকে সামনে নিয়ে গবেষণা হত। ইসলাম নিজেকে দাবি করছে 'ফিতরাতের দীন' হিসেবে— সহজাত স্বভাব-অনুকূল জীবনপদ্ধতি। যা আমাদের বায়োলজি, সাইকোলজি, সোশিও-বায়োলজি, সোশ্যাল সাইকোলজি, ইকোলজি-র সাথে যায় (compatible); স্রষ্টা সেই রাস্তাটাকেই ইসলাম হিসেবে দিয়েছেন। নারীর স্বাভাবিক যৌনজীবন; যা সমাজকে অস্থির করে না, নারীর সত্তাকে অস্থির করে না, মানবপ্রজাতির ভবিষ্যতকে বিপন্ন করে না, সেটা ইসলাম নিশ্চিত করেছে ১৪০০ বছর আগে। ইউরোপের দোষ দিয়ে কী লাভ, আমরাই কি চেষ্টা করেছি বুঝার?

হইলো না শেষ

আমরা বইয়ের শেষ প্রান্তে চলে এসেছি। নববিবাহিতদের জন্য শুভকামনা। আপনাদের নতুন জীবন প্রেম-ভালবাসা আর আকর্ষণে মেখে থাকুক। বইটা পড়ে ফেলে রাখলে হবে না। চর্চায় আনতে হবে। মনে কোনো টেনশন না রেখে, কোনো প্রেসার না নিয়ে একে খেলা হিসেবে নিন। দুজনের খেলা, পরস্পরকে আনন্দ দেবার খেলা। পারতেই হবে, এতক্ষণ টিকতেই হবে, যদি না পারি, হ্যানত্যান একদম মন থেকে ঝেঁটে বিদায় করুন। স্ত্রীকে ভালোবাসার চূড়ান্ত অংশ এটা; আলাদা কোনো কাজ ভাববেন না। ভালবাসতে বাসতে শেষ চূড়া হল মিলন। আগে আরও অনেককিছু আছে, সেগুলোকে গুরুত্ব দিন। গল্প, হাসানো, খুনসুটি, প্রশংসা, মুগ্ধতা, কৃতজ্ঞতা, উপহার, পিরিতির আলাপ, বেড়ানো, হাত ধরা, চোখে চোখ রেখে চেয়ে থাকা... কতকিছু। সেক্সটা তো এসবের অনিবার্য পরিণতি। মূল, স্বতন্ত্র বা একমাত্র কাজ মোটেই না।

আর পুরনো বিবাহিতরাও হয়ত যৌনজীবনকে আরও মসলাদার সুস্বাদু করে তোলার নানামাত্রিক কৌশল পেয়ে থাকবেন। এটা আল্লাহর বিরাট নিয়ামত ভাই, এর যত্ন নিতে হয়। নইলে দাম্পত্যজীবন ম্যাড়মেড়ে হয়ে যায়, দেহ-মনে প্রভাব পড়ে। যদিও এটাই সবকিছু না। স্বামী-স্ত্রী সম্পর্কের, ভালোবাসার আরও বহু ডাইমেনশন আছে। কিন্তু এটা সবকিছু না হলেও, অনেক কিছু। বিশেষ করে এই ফিতনার যুগে। উপরে নববিবাহিতদের যা যা বললাম, এগুলো আমাদের জন্যও ইম্পর্টেন্ট। সম্পর্কটা পুরনো হতে পারে, মানুষটা তো পুরনো হয় নি। ভালো করে চেয়ে দেখুন স্ত্রীর দিকে। আপনার জীবনে তিনি এখনো নতুন... চিরনতুন।

আশা করি, আমাদের এই বইয়ের আলোচনা থেকে ভাইয়েরা উপকৃত হয়েছেন। নিজের যৌনজীবনের জন্য প্রাসঙ্গিক পরামর্শ পাবার পাশাপাশি হয়তো ইসলাম সম্পর্কে একটা নতুন ইনসাইটও পেয়েছেন। ঠিক এভাবেই ইসলাম যেমন মানুষের একান্ত গোপন যৌনজীবনের ব্যাপারে খুঁটিনাটি কল্যাণকর বাস্তবসম্মত প্রায়োগিক

নির্দেশনা দেয়, একইভাবে একটা রাষ্ট্র কীভাবে পরিচালিত হলে সর্বাঙ্গসুন্দর হবে, তারও পুঙ্খানুপুঙ্খ নির্দেশনা দেয়। অর্থব্যবস্থাটা কেমন হতে হবে, বিচারব্যবস্থাটা কেমন হওয়া চাই, সমাজ কেমন হলে মানুষ সর্বোচ্চ বিকশিত হয়— এই টোটাল প্যাকেজটার নাম ইসলাম। কীভাবে চললে এবং চালালে মানুষ এবং মানুষের প্রতিষ্ঠানগুলো (পরিবার-সমাজ-বাজার-রাষ্ট্র ইত্যাদি) দুনিয়াতে সর্বোচ্চ কল্যাণ নিশ্চিত করে, আখিরাতেও মহাসফলতা এনে দিতে পারে, এজন্যই আল্লাহ ইসলামকে একমাত্র গ্রহণযোগ্য পদ্ধতি (দীন) হিসেবে পাঠিয়েছেন।

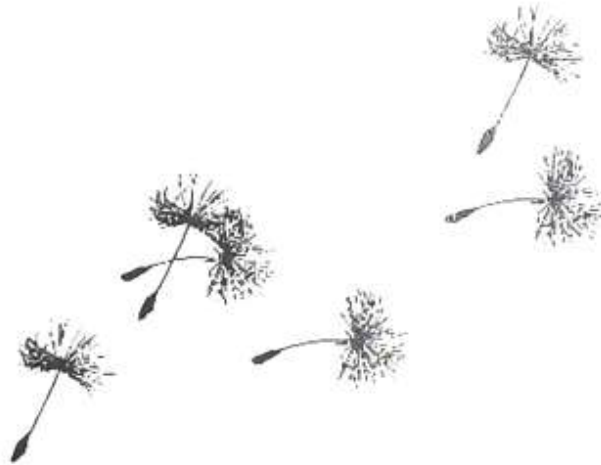
আরেকটু ভেঙে বলি। ইসলাম একটি স্বয়ংসম্পূর্ণ জীবনব্যবস্থা। এতে জীবনের প্রতিটি ক্ষেত্রে আগাম-সমস্যা এড়ানোর এবং উদ্ভূত-সমস্যা নিরসনের নির্দেশনা রয়েছে। জীবনের যতগুলো সেক্টরের মুখোমুখি মানুষকে হতে হয়, সবগুলো। ব্যক্তিক-শারীরিক-মানসিক-পারিবারিক-সামাজিক-অর্থনৈতিক-আইনী-রাষ্ট্রীয় এরকম প্রতিটি পদক্ষেপেই ইসলাম সমস্যা এড়িয়ে সমাধানের পথ দেখায়। কেননা ইসলাম কোনো সৃষ্টির বানানো নয়। ইসলাম এমন একজনের দেয়া যিনি আমাদের বায়োলজির স্রষ্টা, আমাদের সাইকোলজির স্রষ্টা, আমাদের অতীত-বর্তমান-ভবিষ্যতের স্রষ্টা, স্থান-কালের স্রষ্টা, প্রাকৃতিক নিয়মের স্রষ্টা (law of nature), সকল দৃশ্য-অদৃশ্য সৃষ্টির স্রষ্টা। তিনিই এমন একটা যাপন-সিস্টেম মানুষকে দিয়েছেন, যা মানুষ-প্রাণিজগত-উদ্ভিদজগত-পরিবেশ-সৃষ্টিজগতের ভারসাম্য বজায় রেখে নিশ্চিন্ত-প্রশান্ত জীবনের খোঁজ দেবে, আর মৃত্যুর পরের জীবনে মহাসফলতা নিশ্চিত করবে।

পশ্চিমা সভ্যতা কৃত্রিম দীন (জীবন ব্যবস্থা)। আর ইসলাম ফিতরাতের (সহজাত স্বভাবসুলভ) দীন। পশ্চিমা সভ্যতার লক্ষ্য মুনাফা আর ভোগ, যার হাতিয়ার জুলুম-বঞ্চনা। ইসলামের লক্ষ্য ইহকাল-পরকালে মুক্তি, হাতিয়ার ইনসাফ ও অধিকার। পশ্চিমা সভ্যতা নারী-পুরুষের বায়োলজি-বিরুদ্ধ, সাইকোলজির বিপরীত। আর ইসলাম সংগতিপূর্ণ। পশ্চিমা সভ্যতা উপর থেকে নিয়ন্ত্রণ করতে চায় বিচ্ছিন্ন মানবসত্তাকে। আর ইসলাম মানবসত্তাকে করে রাখে 'সহস্র বন্ধন মাঝে মহানন্দময়'। মানুষ নিয়ন্ত্রিত হয় আত্মিকভাবে, পারিবারিকভাবে, সামাজিকভাবে; যেটা প্রাকৃতিক পদ্ধতি।

অবশ্যই পশ্চিমা সভ্যতার বস্তুগত সাফল্য বিজ্ঞান-প্রযুক্তি আমরা ব্যবহার করব। কিন্তু পশ্চিম থেকে দীন (জীবন পরিচালনার নীতিমালা) একজন মুসলিম নিতে পারে না। পশ্চিমের ভালোমন্দের মাপকাঠিতে জীবনকে চালাতে পারে না। বিশেষ

করে দ্বিতীয় বিশ্বযুদ্ধের পরের পুঁজিবাদ-তাড়িত পাশ্চাত্য সমাজ ও পাশ্চাত্য সমাজ প্রভাবিত বিজ্ঞান সম্পূর্ণরূপে প্রকৃতি-বিরোধী। মানুষের বায়োলজি-সাইকোলজি বিরোধী, পরিবেশ-ইকোলজি বিরোধী, মানুষের স্বাভাবিক একতা ও সংগঠন (পরিবার-সমাজ) প্রবণতার বিরোধী। যত দিন যাচ্ছে মানবজাতিকে এক অনিশ্চিত ভবিষ্যতের দিকে নিয়ে যাচ্ছে এই মুনাফা-চোখো সভ্যতা।

পশ্চিমা সমাজ, সমাজতত্ত্ব, সামাজিক ধারণা এবং 'সামাজিক ধারণা-প্রভাবিত যেকোনো নতুন গবেষণা' থেকে যত দূরে থাকতে পারবেন তত আপনার জীবন সুন্দর হবে। পুঁজিবাদের করাল থাবা ও নিষ্পেষণ আপনি, আপনার দেহ-মন, আপনার পরিবার তত নিরাপদ থাকবেন। সুখী ও তৃপ্তিময় জীবন কাটাবেন। আর বিপরীতে যত আপনি ওহী-ঘেঁষা (কুরআন-হাদিস) জীবন কাটাবেন, তত নিশ্চিন্ত-ফুরফুরে জীবন কাটবে, পরকালেও থাকবেন টেনশন-ফ্রী।

এই সহজ কথাটা ওরা বুঝবে ট্রিলিয়ন ডলারের গবেষণা শেষে।
আর আপনি-আমি বুঝব আমাদের অমূল্য ঈমানের চোখে।
আলহামদুলিল্লাহি আ'লা দীনিল ইসলাম।

গবেষণাপত্র তালিকা

ALESSANDRO MIANI, Sexual Arousal And Rhythmic Synchronization: A Possible Effect Of Vasopressin.

ARI, Z., KUTLU, et. al. (2004). Serum Testosterone, Growth Hormone, And Insulin-Like Growth Factor-1 Levels, Mental Reaction Time, And Maximal Aerobic Exercise In Sedentary And Long-Term Physically Trained Elderly Males. The International Journal Of Neuroscience, 114(5), 623–637.

BANCROFT J. In: Human Sexuality And Its Problems. Edinburgh: Churchill Livingstone; 1989. The Biological Basis Of Human Sexuality; Pp. 12–127.

BANIHANI S. A. (2019). Mechanisms of honey on testosterone levels. Heliyon, 5(7), e02029.

BISCHOFF-FERRARI HA, et. al. Additive Benefit Of Higher Testosterone Levels And Vitamin D Plus Calcium Supplementation In Regard To Fall Risk Reduction Among Older Men And Women. Osteoporos Int. 2008;19(9):1307-1314.

C.H. RAMLAU-HANSEN et. al., Is smoking a risk factor for decreased semen quality? A cross-sectional analysis, Human Reproduction, Volume 22, Issue 1, Jan 2007, Pages 188–196.

COLD C.J. and TAYLOR J.R. The prepuce, British Journal of Urology, Volume 83, Suppl. 1: Pages 34-44, January 1999.

DANY CORDEAU MA, PhD, The Assessment Of Sensory Detection Thresholds On The Perineum And Breast Compared With Control Body Sites, J Sex Med, Volume11, Issue7, July 2014, Pages 1741-1748

DAVID VEALE et.al. Am I Normal? A Systematic Review And Construction Of Nomograms For Flaccid And Erect Penis Length And Circumference In Up To 15 521 Men; British Journal Of Urology International, Volume115, Issue6, June 2015, Pages 978-986

DHAKA, V. et. al. (2011). Trans Fats-Sources, Health Risks And Alternative Approach - A Review. Journal Of Food Science And Technology, 48(5), 534–541.

DHALL A. Adolescence: myths and misconceptions. Health Millions. 1995;21:35-8

DIMITROPOULOU, POLYXENI et al. "Sexual activity and prostate cancer

risk in men diagnosed at a younger age." BJU international vol. 103,2 (2009): 178-85.

DIXSON, A.F. (2012) Primate Sexuality: Comparative Studies Of The Prosimians, Monkeys, Apes And Human Beings (Second Edition). Oxford: Oxford University Press.

DIXSON, BARNABY J et al. "Eye-Tracking Of Men's Preferences For Waist-To-Hip Ratio And Breast Size Of Women." Archives Of Sexual Behavior Vol. 40,1 (2011): 43-50.

ESCASA, MICHELLE J et al. "Salivary testosterone levels in men at a U.S. sex club." Archives of sexual behavior vol. 40,5 (2011): 921-6.

EXTON MS, KRÜGER TH, BURSCH N, et al. Endocrine response to masturbation-induced orgasm in healthy men following a 3-week sexual abstinence. World J Urol. 2001;19(5):377-382.

FILER RB, WU CH. Coitus during menses. Its effect on endometriosis and pelvic inflammatory disease. . J Reprod Med. 1989;34:887–890.

FOX CA, MELDRUM SJ, WATSON BW. Continuous measurement by radio-telemetry of vaginal pH during human coitus. J Reprod Fertil. 1973;33(1):69-75.

GALLUP, G. G, Sex Differences In The Sedative Properties Of Heterosexual Intercourse., Evolutionary Behavioral Sciences (2020)

GOH, et. al. "Sleep, Sex Steroid Hormones, Sexual Activities, And Aging In Asian Men." Journal Of Andrology Vol. 31,2 (2010): 131-7.

HACKNEY, A. C., et. al. (2012). Testosterone Responses To Intensive Interval Versus Steady-State Endurance Exercise. Journal Of Endocrinological Investigation, 35(11), 947–950.

HASEENA, S. & AITHAL, M. & DAS, KUSAL & SAHEB, SHAIK. (2015). Effect of Nigella Sativa Seed Powder on Testosterone and LH levels in Sterptozotocine Induced Diabetes male Albino Rats. Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. 7. 234-237.

HERBENICK D, REECE M, SCHICK V, AND SANDERS SA. Erect Penile Length And Circumference Dimensions Of 1,661 Sexually Active Men In The United States. J Sex Med 2014;11:93–101.

HOWARD J. SHAFFER, PhD, CAS; How Addiction Hijacks The Brain; Harvard Mental Health Letter, June 19, 2017

IGBOKWE V.U. et. al. (2003), Pure Honey a potent fertility booster: Activities of Honey on sperm parameters in young adult rats. Volume 9, Issue 6 (Sep.- Oct. 2013), PP 43-47

JAMES M.DABBSJR. Male and female salivary testosterone concentrations

before and after sexual activity. Physiology & Behavior. Volume 52, Issue 1, July 1992, Pages 195-197

JIANG, MING et al. "A research on the relationship between ejaculation and serum testosterone level in men." Journal of Zhejiang University. Science vol. 4,2 (2003): 236-40.

KELLY KG. Tests on vaginal discharge. In: Walker HK, Hall WD, Hurst JW, editors. Clinical Methods: The History, Physical, and Laboratory Examinations. 3rd ed. Boston: Butterworths; 1990; p. 833-5.

KOVAC, JASON R et al. "The effects of cigarette smoking on male fertility." Postgraduate medicine vol. 127,3 (2015): 338-41.

KRAEMER, W J et al. "The effects of short-term resistance training on endocrine function in men and women." European journal of applied physiology and occupational physiology vol. 78,1 (1998): 69-76.

KURAISHY, ALI et al. "Tumor promotion via injury- and death-induced inflammation." Immunity vol. 35,4 (2011): 467-77.

KURT T. BARNHART, Baseline Dimensions Of The Human Vagina, Human Reproduction, Volume 21, Issue 6, June 2006

LEPROULT et. al. "Effect Of 1 Week Of Sleep Restriction On Testosterone Levels In Young Healthy Men." JAMA Vol. 305,21 (2011): 2173-4.

LEVIN RJ. The Mechanisms Of Human Female Sexual Arousal. Ann Rev Sex Res 1992;3:1–48.

LINA S. MORCH, Ph.D. et.al.(2017), Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer, N Engl J Med 2017; 377:2228-2239

MARAH C. HEHEMANN MD et. al. Penile Girth Enlargement Strategies: What's The Evidence?; Sexual Medicine Reviews, Volume 7, Issue 3, July 2019, Pages 535-547

MARCEL D WALDINGER, A Multinational Population Survey Of Intravaginal Ejaculation Latency Time, J Sex Med. 2005 JUL; 2(4):492-7.

MERINO G, LIRA SC, MARTINEZ-CHEQUER JC. Effects of cigarette smoking on semen characteristics of a population in Mexico. Arch Androl. 1998;41(1):11–11.

MESTON CM, HULL E, LEVIN RJ, SIPSKI M. Disorders Of Orgasm In Women. J Sex Med. 2004;1(1):66-68.

MISHORI, R., FERDOWSIAN, H., NAIMER, K., VOLPELLIER, M., & MCHALE, T. (2019). The little tissue that couldn't - dispelling myths about the Hymen's role in determining sexual history and assault. Reproductive health, 16(1), 74.

MOHAMED, MAHANEEM et al. "Antioxidant protective effect of honey

in cigarette smoke-induced testicular damage in rats." International journal of molecular sciences vol. 12,9 (2011): 5508-21.

MOSSA M. MARBAT et. al. (2013),The use of Nigella sativa as a single agent in treatment of male infertility, Tikrit Journal of Pharmaceutical Sciences 2013 9(1)

NAKANO, FABIANA Y., LEÃO, ROGÉRIO DE BARROS F., & ESTEVES, SANDRO C.. (2015). Insights into the role of cervical mucus and vaginal pH in unexplained infertility. MedicalExpress, 2(2), M150207.

NORA D.VOLKOW, MARISELA MORALES; The Brain On Drugs: From Reward To Addiction, Cell, Volume 162, Issue 4, 13 August 2015, Pages 712-725 [National Institute On Drug Abuse, National Institutes Of Health, Bethesda, MD 20892, USA]

PENEV, PLAMEN D. "Association Between Sleep And Morning Testosterone Levels In Older Men." Sleep Vol. 30,4 (2007): 427-32.

A R et al. "Relationship Between Sleep-Related Erections And Testosterone Levels In Men." Journal Of Andrology Vol. 18,5 (1997): 522-7.

PILZ S, et. al. Effect Of Vitamin D Supplementation On Testosterone Levels In Men. Horm Metab Res. 2011;43(3):223-225.

PLATEK, STEVEN M, and DEVENDRA SINGH. "Optimal Waist-To-Hip Ratios In Women Activate Neural Reward Centers In Men." Plos One Vol. 5,2 E9042. 5 Feb. 2010

PLETZER BA and KERSCHBAUM HH (2014) 50 years of hormonal contraception—time to find out, what it does to our brain. Front. Neurosci. 8:256.

PLETZER, BELINDA et al. "Menstrual cycle and hormonal contraceptive use modulate human brain structure." Brain research vol. 1348 (2010): 55-62.

RAVEENTHIRAN V. Surgery of the hymen: from myth to modernization. Indian J Surg. 2009:71:224-6

RESNICK, SUSAN M et al. "Testosterone Treatment And Cognitive Function In Older Men With Low Testosterone And Age-Associated Memory Impairment." JAMA Vol. 317,7 (2017): 717-727.

ROWLAND DL, Orgasmic Latency And Related Parameters In Women During Partnered And Masturbatory Sex. J Sex Med 2018;15:1463–1471.

ROY CN, et al. Association Of Testosterone Levels With Anemia In Older Men: A Controlled Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2017;177(4):480–490.

ROY LEVIN, Nipple/Breast Stimulation And Sexual Arousal In Young Men And Women, J Sex Med. 2006 May;3(3):450-4

RUTH, W. J., MOSATCHE, H. S., & KRAMER, A. (1989). Freudian Sexual Symbolism: Theoretical Considerations And An Empirical Test In Advertis-

ing. Psychological Reports, 64(3_Suppl), 1131–1139.

SKOVLUND CW, MORCH LS, KESSING LV, LIDEGAARD O. Association of Hormonal Contraception With Depression. JAMA Psychiatry. 2016;73(11):1154–1162.

SOBEL JD. Is there a protective role for vaginal flora? Curr Infect Dis Rep. 1999;1(4):379-83.

SPICER, K. R., & PLATEK, S. M. (2010). Curvaceous Female Bodies Activate Neural Reward Centers In Men. Communicative & Integrative Biology, 3(3), 282–283.

TSUJIMURA A. (2013). The Relationship Between Testosterone Deficiency And Men's Health. The World Journal Of Men's Health, 31(2), 126–135.

VAAMONDE, D. et. al. (2012). Physically Active Men Show Better Semen Parameters And Hormone Values Than Sedentary Men. European Journal Of Applied Physiology, 112(9), 3267–3273.

VAN HYLCKAMA VLIEG, A et al. "The venous thrombotic risk of oral contraceptives, effects of oestrogen dose and progestogen type: results of the MEGA case-control study." BMJ (Clinical research ed.) vol. 339 b2921. 13 Aug. 2009

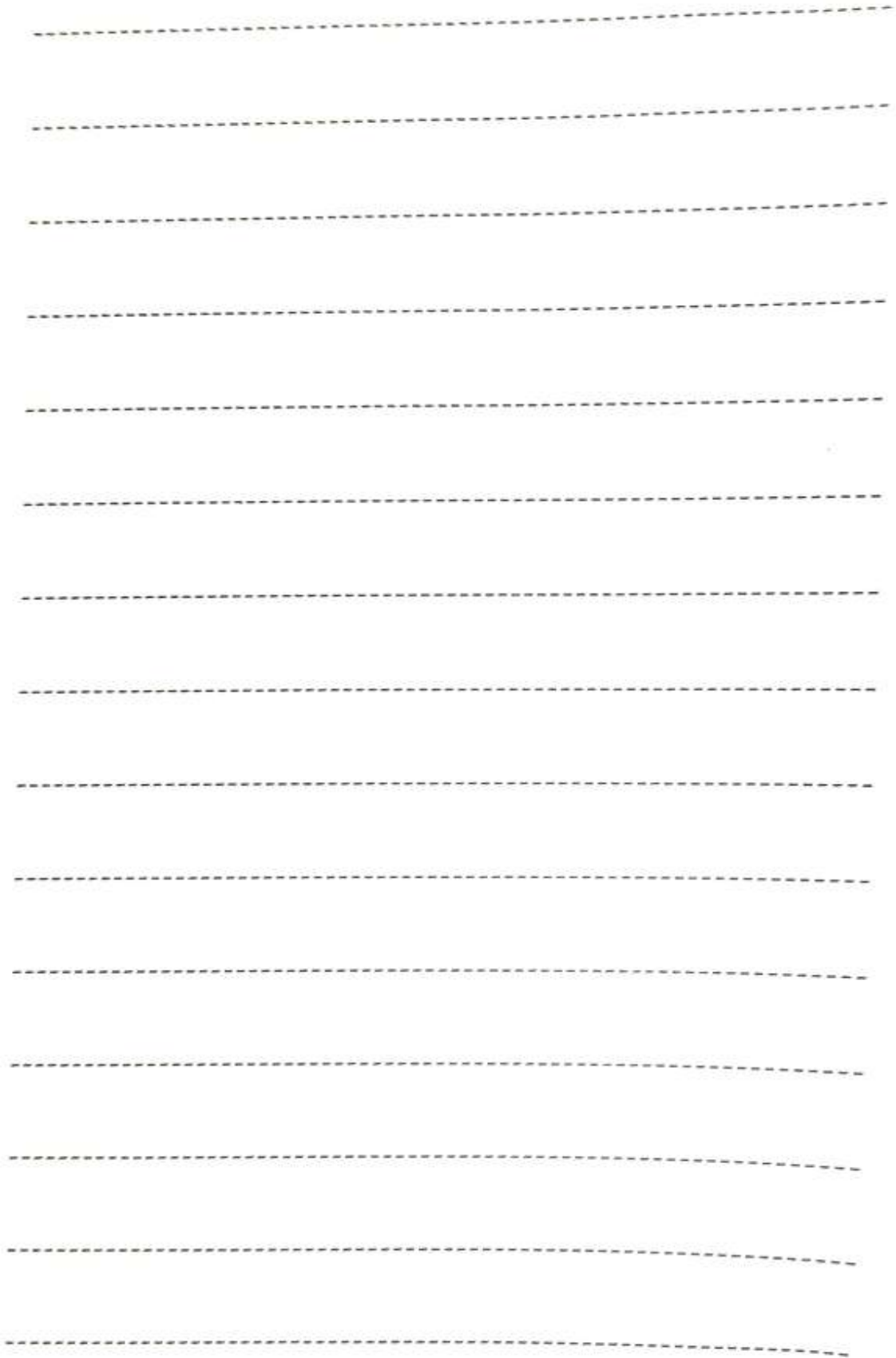
VERMA R, BALHARA YP, GUPTA CS. Gender Differences In Stress Response: Role Of Developmental And Biological Determinants. Ind Psychiatry J. 2011;20(1):4-10.

VOLEK, J. S., KRAEMER, et. al. (1997). Testosterone And Cortisol In Relationship To Dietary Nutrients And Resistance Exercise.

Wallen, K., & Lloyd, E. A. (2011). Female sexual arousal: genital anatomy and orgasm in intercourse. Hormones and behavior, 59(5), 780–792.

WONG WY, et. al. Effects Of Folic Acid And Zinc Sulfate On Male Factor Subfertility: A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. Fertility And Sterility, 2002;77(3):491-498.

XXX, KDV & VAIDYA, RAJESH & KUMAR, V & REKHA, B. (2016). A Comparative Analysis On The Causes Of Occupational Stress Among Men And Women Employees And Its Effect On Performance At The Workplace Of Information Technology Sector, Hyderabad. International Journal Of Management Excellence. 7. 796.

ZUMOFF, B et al. "Twenty-Four-Hour Mean Plasma Testosterone Concentration Declines With Age In Normal Premenopausal Women." The Journal Of Clinical Endocrinology And Metabolism Vol. 80,4 (1995): 1429-30.

লেখক পরিচিতি

শামসুল আরেফীন। পেশায় চিকিৎসক। 'ডাবল স্ট্যান্ডার্ড' দিয়ে লেখালেখি শুরু। অন্যান্য বই 'কষ্টিপাথর', 'মানসাঙ্ক', 'কুররাতু আইয়ুন - ১ : যে জীবন জুড়ায় নয়ন', কুররাতু আইয়ুন - ২ : যে জীবন জুড়ায় মনন'। দিনশেষে আল্লাহপ্রদত্ত সমাধানে মানবসভ্যতার ফিরে আসা ছাড়া আর কোনো রাস্তা নেই—এ-কথাই ফুটে ওঠে তার লেখায়।

অনেকে 'ইসলামসম্মত যৌনশিক্ষা' প্রয়োজন নেই বলে মনে করেন। হ্যাঁ, ছিল না। মানুষ ফিতরাতগত ভাবেই এগুলো শিখে থাকে, বুঝে থাকে। কিন্তু ফিতরাত যখন নষ্ট হয়ে যায়, তখন কেউ দেখিয়ে না দিলে সে ধোঁয়াশার ভিতর হাবুডুবু খাবে, কখনও কুয়াশায় চিনে নেবে ভুল পথ। এজন্য বিবাহিত-বিবাহউদ্যত সকলেই এখন এই 'পথ চিনিয়ে দেবার' মুখাপেক্ষী। এগুলো নিয়ে আর চুপ থাকার অবকাশ নেই। আপনি বাচ্চাকে না জানালেও, পর্নো-ইন্ডাস্ট্রি আর বখে যাওয়া বন্ধুরা থেমে নেই। আমরা মিলনের সঠিক ধারণা নিয়ে না লিখলেও পর্ন-মুভি-কলিকাতা হারবালেরা থেমে নেই। সুতরাং 'হায়া'র সীমারেখায় আমাদেরকে কথা বলতে হবে, যেমনটি নবীজী সাল্লাল্লাহু আলাইহি ওয়া সাল্লাম বলেছেন—'সত্য বলতে আল্লাহ লজ্জা পান না'।

চেম্বারে এক ঘণ্টা নিয়ে এতকথা বুঝানোর তো সময় নেই। দেখলাম যৌনতা নিয়ে একটা কমপ্লিট ডকুমেন্টের বাংলাভাষায় বেশ অভাব, যেটা রুগীকে রেফার করা যায়। যে ক'টা আছে, সেই পশ্চিমা পুঁজিবাদী সমাজ-প্রভাবিত লেখক-গবেষকদের বিভ্রান্তিকর লেখা। সেই অভাব পূরণের ছোট একটি প্রচেষ্টা এই বই।

Scan for Order

Cover: Abul Fatah